

しあわせ便り

令和4年7月20日(水)発行 第7号
3学年主任：市毛 元

1 学期終業式

願いは
かなえる
もの也



1 学期は体育祭、修学旅行と様々な場面で皆の成長した姿を見ることができました。また、個人面談での受け答えなどもしっかりしていて、3年間で立派に成長したなあ、と頼もしさを感じました。これからも領家中学校の顔として、最後まで走りきってください。

さて、今回の夏休みは今まで経験したことのない夏休みになります。自分はどう進路をとり、どう生きていくのかを考え、それを実現していくための夏です。自分の未来をきり拓くべく、全力を尽くしましょう。

きっと夏休み明けには、「人生で、これほど勉強したことはない！」と自信をもって言えるような、自分史上最高勉強時間を更新することでしょう。午前中に2時間できれば、昼3時間、夜2時間で計7時間は確保できます（目標は8時間！）。1、2年の復習をひと通り終えましょう。休憩でスマホは禁止（1日のスマホ使用 1 時間以内の生徒ほど学習成績がいいという調査結果が！）。体を伸ばしたり、ちょっと運動したり、冷たいオレンジジュースを飲んだり、リフレッシュできるといいですね。また、体調のすぐれないときは思い切って休むことも大事です。自分に合った無理のない計画を立てて、とにかく実力を出し惜しみせずに伸ばしまくってください。夜は23時には寝ましょう。健康第一です。早寝早起きで十分な睡眠（8時間）をとり、決まった時間にご飯を食べるなど、規則正しい生活を心がけ、充実した黄金の夏休みを過ごしてください。

高校説明会等も多く開催されます。公立・私立ともに複数校見学に行き、そこでの3年間をイメージして、自分の肌で雰囲気を感じてください。できれば保護者の方と一緒に行き、その学校について意見交換をしましょう。実際に見学に行った候補校を参考に、12月ごろにかけて具体的にしぼりこむことになります。

模試も早めに受けておくと、現状の把握とやる気UPにつながります。

最後まで、全力を尽くすみんなを応援します。

- ◇ **8時間睡眠！**（23時までに入眠したい。自分に最適ナリズムを見つけて。健康第一！）
- ◇ **8時間勉強！**（学校の授業6時間+家庭学習2時間=学校と同じリズムで過ごす◎）
- ◇ **8時間風呂・飯・趣味・休息！**（脳の活動はブドウ糖。ビタミン・ミネラルで調子を整え。ほどよく息抜きも。ストレッチ！散歩！走る！筋トレ！歌う！おやつ！笑う！昼寝20分以内ね！）