



## ゴールデンウィークは健康と安全に気をつけて過ごそう！

### 1、規則正しい生活を送ろう！

#### ☆ 起床時刻、就寝時刻を決める

○連休だからといって、昼近くまで起きない・夜遅くまで起きているような生活をしていると、生活リズムが崩れ、連休明けが苦しくなります。そうなってしまうと、なかなか元に戻りません。  
ゲームやネット、テレビなどで夜更かしすることのないようにしましょう。



#### ☆ 食事と休養

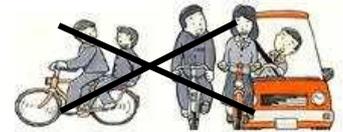
○冷たい物の飲み過ぎや、食べ過ぎに注意し、バランスのよい食事と適度な休養を取り健康に過ごしましょう。



### 2、事故にあわない、起こさない！

#### ☆ 交通ルールとマナーを守る

○歩行者→道幅いっぱいの歩行や横断歩道以外での道路の横断はやめましょう。  
○自転車→スピードの出し過ぎや、二人乗り、無灯火、傘さし、並進（2台以上が並んで走る）はやめましょう。



#### ☆ その他の危険防止のために

○ゲームセンターやカラオケボックス等に中学生だけで出入りしない。  
○友達の家泊まるなど、外泊は絶対しない。  
○河川、ため池、用水路など危険な場所では遊ばない。  
○火遊び、エアガンなどの危険な遊びはしない。夜間の外出はしない。  
○SNSは、自分や他人のプライバシーを守り、自己責任がとれるように使用しましょう。



### 3、積極的な部活動への参加と計画的な学習

#### ☆ 5月16日（金）は金沢市春季大会（部活動の日）

○目標を持って、部活動に取り組みましょう。また、1年生も本格的に部活動に参加する時期となります。

#### ☆ 評価テストも近づいています！

○5月27日（火）に評価テストが実施されます。各学年とも、授業中の学習に加え、課題や宿題に計画的に取り組みテストに備えましょう。



#### ～才能の差は小さいが、努力の差は大きい、継続の差はもっと大きい～

人が成功するかしないかは、才能の差でなく努力の差、もっと言えば「努力をいかに続けたかの差」によって決まるのです。私には才能がないからというのは、やらない言い訳です。「努力は必ず報われる」と信じて頑張り続けることが大切です。これから自分自身を成長させるには、いくつもの壁を乗り越えることが必要です。それには、努力以外方法はありません。自分を信じて頑張りましょう！