



炎の子

2025年7月18日(金) 第11号



明日からの夏休みを充実したものに！

1学期が終わります。3ヶ月半の中学校生活はどうでしたか？明日からは、いよいよ夏休みです。授業はありませんが、夏休みの課題や部活動など、やるべきことはいろいろあります。友達と遊んだり家族と楽しく過ごしたり、やりたいこともたくさんあることでしょう。規則正しい生活をして、計画的に過ごしてほしいと思います。2学期につながる充実した夏休みを過ごしましょう。



1. 健康的で規則正しい生活を送りましょう

夏休みを充実させるためには、まずは健康が大切です。夏バテなどせずに健康を保つためには、

① 質のよい睡眠

早寝早起きが一番です。長時間の昼寝は控えましょう。寝る直前までゲームや携帯、テレビなどを見るのも質のよい睡眠を妨げます。

② バランスのよい食事

好き嫌いせずにバランスのよい食事を心がけましょう。暑いからといって冷たいものばかり食べたり、食欲がないといって食事を抜いたりしてはいけません。

③ 体を適度に動かす

成長期のみなさんには運動は大切です。暑いからといって涼しい部屋ばかりにいないで、体を動かしましょう。汗をかくことも健康維持に必要です。



2. 部活動や習い事などに目標を持って前向きに取り組みましょう

部活動や習い事など、何かに打ち込んで努力することはとても大切です。あきらめずに努力することができる力をつけていくことは、大人になるために絶対に必要なことです。

3. 計画的に勉強に取り組みましょう

まとまった時間のとれる夏休みは、学習のつまずきを解消する絶好の機会です。サマーワークや授業のワークなどを使って、これまでの学習内容の復習にしっかりと取り組みましょう。



4. 家の手伝いなどをして、家族の一員としての役割をはたしましょう

日頃はなかなか時間のとれない人も、家族の一員として家の手伝いを積極的に行いましょう。また、家族と過ごす時間も大切にしてください。

5. 安全に気をつけて過ごしましょう

夏休みは開放的な気持ちになりやすく、「羽目を外してトラブルに巻き込まれる」「不注意で事故に遭う」ということが心配されます。夏休みのしおりにある「生徒だけで行ってはいけないところ」に行ったり、「してはいけないこと」をしたりするのは絶対にやめましょう。

また、SNSなどネットに関わるトラブルも心配です。使い方の約束を今一度保護者の方と相談し、犯罪やトラブルなどに巻き込まれないように気をつけましょう。



夏休み中および夏休み明けの予定



7月28日（月）全校登校日		登校8：25～8：45
8：25～ 8：45 登校・ゴミ・牛乳パック回収 ★ボランティア活動 ・登校時ゴミを拾ってくる。 ・この日までに集めた牛乳パックを持ってくる 9：00～ 9：05 MH 9：10～ 移動開始 9：25～ 9：45 全校集会・表彰伝達・全中北信越激励会 9：50～10：00 EH	持ち物 ・水筒・帽子・タオル ・体操服登校 ・軍手・ゴミ袋 ・通学カバン	
8月20日（水）学年登校日		登校8：15～8：35
8：40～ 8：45 MH 8：50～ 9：20 学活（サマーワーク点検） 9：30～10：15 金沢ジュニア検定 ＊ <u>クロムブックを使用するので必ず持ってくる</u> こと 10：20～10：25 EH	持ち物 ・デイリーライフ ・サマーワーク5教科 ・ <u>クロムブック</u> ・通学カバン	
8月28日（木）2学期始業式・実力テスト①（社）		
8：30～ 8：35 MH 8：40～ 8：50 CT 8：55～ 9：45 始業式・全校集会 10：05～10：55 学活 11：10～12：00 実力テスト（社） 12：00～12：30 LT 12：45～12：55 EH	持ち物 ・1人1研究 ・夏休みのしおり ・デイリーライフ ・通学バック	
8月29日（金）実力テスト②（理・英・国・数） AH 専門委員会		
＊サマーワーク(5教科)・チャレンジノート(15ページ以上) 提出		

9月のおもな予定

1日（月） 専門委員会	17日（水） 選挙管理委員会④選挙リハ
2日（火） 選挙管理委員会①	19日（金） 生徒会役員選挙（5限）
3日（水） 生徒会役員選挙公示 ～9日（火）	22日（月） 体育祭学年練習
8日（月） 専門委員会（体育祭）	24日（水） 体育祭全体練習 午後準備
9日（火） 選挙管理委員会②	25日（木） 体育祭 給食あり
11日（木） 選挙管理委員会③	26日（金） 体育祭予備日 英検
12日（金） 激励会	29日（月） 全校集会 後期役員決め（5・6限）
13日（土）～23（火） 金沢市新人大会 ＊競技によって日程が違います	30日（火） 副会長・書記指導（FT）

