



炎の子

2026年7月17日(金) 第10号



明日からの夏休みを充実したものに！

1 学期が終わり、明日からは夏休みです。45 日間のノーチャイムデーがスタートします。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。家族と楽しく過ごすなど、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にしてください。



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、次のことが大切です。

① 質のよい睡眠

早寝早起きが一番です。起きる時刻と寝る時刻を一定に保ちましょう。長時間の昼寝は控えましょう。寝る直前までゲームやスマホ、テレビなどを見ていると睡眠の質が下がります。

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。目標を持ち、努力を続けることは、将来の自分にとって大きなプラスになります。

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」ということが起きやすいです。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にも気をつける必要があります。使う上での約束を今一度保護者の方と確認し、犯罪やトラブルなどに巻き込まれないようにしましょう。



夏休み中および夏休み明けの予定



7月31日（金）全校登校日 オンライン Meet 接続 8：15	
8：15～ 8：30 出席確認 各クラスの「クラスルーム」にて Meet 接続	<u>必要なもの</u> ・クロームブック
8：30～ 8：45 担任の先生より連絡	
8月19日（水）学年登校日 登校 8：10～8：30	
8：30～ 8：35 MH 8：40～ 9：10 学活 サマーワーク点検 9：20～ 9：30 学活 ジュニア金沢検定準備 9：30～10：15 ジュニア金沢検定 <u>＊クロームブックを使用するので必ず持ってくる</u> <u>出題範囲：『こども金沢市史』、『のびゆく金沢』</u> <u>70点以上で「図書カード」</u> 10：20～10：25 EH	<u>持ち物</u> ・デイリーライフ ・サマーワーク ・ <u>クロームブック</u> ・黒カバン ・『のびゆく金沢』（持っている人のみ）
9月1日（火）2学期始業式 登校 7：45～8：10	
8：10～ 8：15 MH 8：25～ 8：35 CT 8：45～ 9：30 始業式・全校集会 9：50～10：40 学活 10：50～11：40 結団式 11：40～12：10 LT（給食開始） 12：20～12：30 EH	<u>持ち物</u> ・1人1研究 ・チャレンジノート（15ページ以上） ・夏休みのしおり ・デイリーライフ ・黒カバン ・ぞうきん1枚 （長めのかけひも、記名あり）
9月2日（水）実力テスト（社・理・英・国・数） 提出物：サマーワーク	

9月のおもな予定

1日（火） 2学期始業式	15日（火） 選挙管理委員会④選挙リハ
2日（水） 実力テスト（5教科）	16日（水） 生徒会役員選挙（6限）
3日（木） 専門委員会 生徒会役員選挙公示～10日（木）	17日（木） 体育祭学年練習
4日（金） 選挙管理委員会①	18日（金） 体育祭全体練習 午後準備
8日（火） 専門委員会（体育祭）	24日（木） 体育祭 給食あり
9日（水） 選挙管理委員会②	25日（金） 体育祭予備日
10日（木） 激励会	28日（月） 後期役員決め（4・5限）
11日（金） 選挙管理委員会③	29日（火） MMJ
12日（土）～23（水） 金沢市新人大会 ＊競技によって日程が違います	30日（水） 副会長・書記指導

