

飛躍の子

2026年7月17日(金)第9号



この夏休み、飛躍するための過ごし方を！！

1学期が終わります。この4ヶ月、あなたの過ごし方はどうでしたか？一人一人が自分自身を見つめ直すことができれば、集団として自然と成長できるはずです。体育祭、文化祭、金沢自主プランと、2学期は行事が目白押しです。集団の力が大切になってきます。2年生として、当たり前のことを当たり前にしていきましょう。

明日からは、いよいよ夏休みです。夏休みは授業がない分、自分自身で毎日の過ごし方を考え行動していく必要があります。夏休みの課題や部活動、これまでの学習の復習や部屋の整頓など、やるべきことはたくさんあります。友達と遊んだり家族と楽しく過ごしたり、楽しいこともたくさんしてください。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、規則正しい生活を心がけましょう。寝る直前までのゲームやスマホ、タブレットは質のよい睡眠を妨げます。



② 栄養バランスのよい食事

バランスのよい食事を心がけましょう。冷たいものばかりとったり、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

何かに打ち込んで努力する経験はとても大切です。あきらめずに努力することができる力を身につけることは、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

家族の一員として家の手伝いを積極的に行いましょう。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。夏休みのしおりにもある「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 などネットの使用について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の、加害者にも被害者にもならないよう気をつけましょう。



夏休み中および夏休み明けの予定



7月31日（金）全校登校日（オンライン） 8：30～		
◎クラスルームのミートから参加		・制服着用
8：15～ クラスルームのミートに入る		・宿題（進捗状況の確認）
8：30～ 出欠確認		*Wi-Fi 環境のない人は登校して参加する。
		担任より連絡・確認
8月19日（水）学年登校日 登校8：10～8：30		
8：30～ MH		持ち物
8：40～ 9：10 学活（サマーワーク点検）		・読書感想文
9：10～ 9：15 EH		・デイリーライフ
		・夏休みのしおり
		・サマーワーク5教科
		（中間チェック*8割以上）
		・通学カバン
9月 1日（火）2学期始業式・給食開始		
8：10～ 8：15 MH		持ち物
8：25～ 8：35 CT		・1人1研究
1限 8：45～ 始業式・全校集会		・チャレンジノート(30ページ以上)
2限 9：50～10：40 学活		・夏休みのしおり
3限10：50～11：40 結団式		・デイリーライフ
11：40～12：10 LT		・クロムブック
12：20～12：30 EH		・通学バック
9月2日（水）実力テスト（理・数・国・社・英） テスト日課		
*サマーワーク(5教科) 提出 丸付け、直しまで終了		

9月のおもな予定

1日（月） 2学期始業式 給食開始	15日（火） 選挙管理委員会④選挙リハ
2日（火） 実力テスト 理・数・国・社・英	16日（水） 生徒会役員選挙（6限）
3日（水） AH 専門委員会	17日（木） 体育祭学年練習
生徒会役員選挙公示～10日（木）	18日（金） 体育祭全体練習
4日（金） PL 委員会報告	午後準備
FT 部長会	24日（木） 体育祭 *弁当持参
AH 選挙管理委員会	25日（金） 体育祭予備日 *弁当持参
8日（火） AH 専門委員会（体育祭）	28日（月） 後期役員決め（4・5限）
9日（火） FT 選挙管理委員会②	30日（水） 副会長・書記指導（FT）
10日（木） 激励会	
11日（金） FT 選挙管理委員会③	
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	

