

1 学年通信『原:げん』

～初めての「中学校の夏休み」を最高の思い出に！

大きく伸びるか、ダラダラ過ごすかの分かれ道～

中学校の夏休みは、小学校の頃に比べて「部活動」が本格化したり、「課題の量や質」が変わったりと、過ごし方が大きく変わります。自由な時間が増えるからこそ、学年スローガン『原』の柱である「自律（自分で自分をコントロールする力）」が試される 40 日間です。充実した夏休みにするために、以下の 3 つのポイントを意識して過ごしましょう。

①【学習】「1 学期のつまずき」は夏のうちに解消する

中学校の勉強は、1 学期の内容が土台（基礎）になっています。ここがあやふやなままだと、2 学期以降の授業についていくのが一気に難しくなります。

【「貯金」ではなく「復習」の夏】

新しい予習をする必要はありません。1 学期の定期考査や単元テストなどを振り返り、「間違えた問題」を自力で解けるようになるまで解き直すことが最優先です。早めの解き直しは記憶の定着に繋がります。

【課題は「前半戦」でケリをつける】

「最終日にまとめてやる」は中学校のボリュームでは通用しません。SN（スケジュールノート）を活用して計画を立て、最初の 1～2 週間で計画的に終わらせましょう。残りの期間は自分の苦手克服という「自分磨き」に時間を使いましょう。

②【生活】「部活」と「睡眠」のバランスをとる

中1の夏は、体力的にも一番タフな時期です。生活リズムの乱れは、熱中症や体調不良に直結します。

【「学校がある日と同じ時間」に起きる】

夜更かしをして朝遅く起きると、自律神経が乱れて夏バテしやすくなります。部活動がある日も無い日も、起床時間は一定に保ち、「誠実の原理（規則正しい生活）」を徹底しましょう。

【熱中症対策は「前夜の睡眠」から】

睡眠不足の体で部活動に参加すると、熱中症のリスクが跳ね上がります。帽子・水分の持参はもちろん、「しっかり食べて、しっかり寝る」が、この夏を乗り切る最大の秘訣です。

③【安全・SNS】行動範囲の広がりに伴うリスク管理

中学生になり、友達と遊ぶ機会や、スマホを触る時間が増える傾向にあります。「暴力団排除教室」でも学んだ通り、ネットには「闇バイト」や出会いのリスクなど、多くの罠が潜んでいます。スマホ・SNS の「マイルール」を見直し、「夜〇時以降はリビングで充電する」「個人情報を出さない」など、家庭でのルールを再確認してください。

【「中学生としての自覚」を持った行動を】

お金の使い方や帰宅時間を守るなど、「これくらい大丈夫」という油断が大きなトラブルに繋がります。一歩外に出たら「新宮東中の生徒」である意識を忘れず、地域に愛される行動を心がけましょう。

中学1年生の夏休みは、人生で一度きりです。部活に燃えるもよし、苦手を克服するもよし、新しい趣味を見つけるもよし。「気がついたら終わっていた…」となるのが一番もったいない！**ぜひ「これをやりきった！」と言えるものを1 つ決めて、充実した毎日に使ってください。**

保護者のみなさまへ

まとまった時間が取れる夏休みは、お子様が「自らという原石を磨く」絶好の機会です。一方で、解放感から思わぬトラブルに巻き込まれるリスクも高まります。ご家庭でも、SNを活用した学習計画の見守りや、SNS の利用ルール、防犯について話し合う機会を設けていただけますようお願いいたします。