



## ☆充実した夏休みを送るためには

夏休みは『規則正しい生活』が最重要!!  
「計画性」を身につける。これは大人になっても大切なスキルです。夏休みは中学3年受験生ほど「勉強中心」の生活にならなくてもかまわないと思います。しかし、最低限やるべきこと(学校からの課題)、提出期限を守ることなど、夏休みは目標(テーマ、期日)をもって計画的に進めてほしいと思います。

実際、夏休みは本当に「忙しい」のです。夏休みは、運動部やクラブチーム、吹奏楽部に入っている場合、ほぼ毎日練習や試合、大会があり1日の多くの時間がとられます。また、休みだからと言ってスマホ、ゲーム、ネットを夜遅くまで・・・だと、寝る時間、起きる時間、食事の時間など学校があるときとくらべ、生活のリズムが大きく崩れます。疲れや寝不足が原因で勉強する気持ちが小さくなり、だらだらと時間が過ぎ、登校日前、夏休み終盤にドタバタ、気がついたら夏休みが終わり、課題テストが……。子どもたちがこうなるの避けたいものです。

夏休みを過ごす上での最大の目標(テーマ)は、『勉強も遊びもすべてにおいて計画を立てる!!』そして、その計画を必ず『成し遂げる』ことです。40日間あれば、何でもできます。勉強や勉強以外のことも今までと大きく変えることができます。今、子どもの口から夏休みに「変わりたい!!」「もっと成績を上げたい!!」という言葉が出ていれば『目標』の7割は達成したようなもの。この「やる気」を出すのがなかなか難しいので

す。人ははじめから「やる気」があって勉強するものではありません。勉強をつづけていく中で次第にやる気が湧いてきて、意識が高まり、目標を見つけることができ、さらにつづけていくことができます。子どもが動き出す「きっかけ」を作ってください。1日の中で「この時間帯だけは勉強を頑張る!!」をつづけてください。

最後にくれぐれも事故(水難事故など)には十分、気をつけて下さい。また、今年は特に暑い日が続いているので、熱中症対策をしっかりして、こまめに水分補給を忘れないこと。皆さんが充実した夏休みが送れることを願っています。



### ○3者面談

今年度は、7/29(月)～7/31(水)の3日間の日程で3者面談が予定されています。忙しい中ですが、日程調整をしていただき、来校していただきたいと思ひます。

今回の3者面談を通して、担任の先生と有意義な話し合いを行っていただきたいと思ひます。そして、今後につなげていけるよう連携してほしいと思ひます。

### ○県大会に向けて(合い言葉はOne チーム 仲井真)

5月～6月にかけて行われた那覇地区中体連。学校対抗の部では14位でした。昨年より1ランクUP(大健闘です)

そして、夏休みには県大会が開催されます。大会は、7/22(月)がスタートになります。生徒は、地区中体連後も暑い中、練習に頑張ってきました。これも地区大会以上の成績が残せるようにという決意の表れです。3年生にとっては、中学校の集大成となる大会です。一つでも多く勝ち進み、上位進出、九州・全国大会目指して頑張ることを期待します。



### ○リーダー研修会(まーいまーいで開催)

7/11(木)にリーダー研修会が開催されました。今回は、昨年同様、2回の事前研修を重ね、本番に向けて取り組んできました。まずはじめに研修①として、校長先生から「リーダーとは」の講話が行われ、そして、研修②では「仲井真SDGsプロジェクトの紹介」について各班で取り組みました。各班真剣にSDGsについての話し合いが行われました。今後、学校全体でSDGsを意識した活動ができることを期待しています。「仲井真中オリジナルのSDGs17の目標を達成しよう」研修後、各学級でもリーダー中心に取り組むことを願ひします。



photo.jp - 77790462

