

もうすぐ夏休みが来ます。

中学校1年生のみなさんにとっては初めての夏休みです。何をして過ごすか、期待に胸を膨らませている人も多いのではないでしょう。しかし、中学生の夏休みは小学生の夏休みとは違います。この夏休みの過ごし方こそが、今後の中学校生活の3年間を大きく左右します。

＜小学生の夏休みとの違い＞

中学生になると、本格的な部活動がスタートします。その為、部活動に体力と時間を注ぎ込んでしまい、「家に帰ると全く勉強できない…」ということもよく聞く話です。また、小学生の頃は「勉強しなくてもなんとなく理解できている」でテストの点が取れていた生徒も、中学校に上がると学習内容が複雑になり「しっかりと理解していないと解けない」とギャップに苦しむことが多くなります。

＜夏休みに頑張らなくてはいけない理由とは？＞

このように、中1の夏休みは、今までとは一味違う夏休みとなります。夏休み期間の学習が今後の学力の差になります。特に2年後は、今後の人生に大きな影響を与える高校受験が控えています。スタートダッシュでつまずいてしまうとその後の盛り返しが大変になってしまいます。つまり、この中1の夏休みの過ごし方がとても大切なのです！

＜夏休みにすべきこと2つ＞

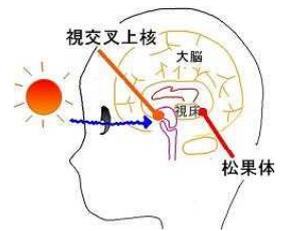
1 規則正しい生活を心がける

中学生の夏休みは、部活動などに時間が取られがちです。更に、授業が無いことで昼夜逆転してしまうこともあります。夏休み明けの学校を気持ちよくスタートさせるためにも、規則正しい生活を心がけることが重要です。ここで大切なのが体内時計です。体内時計とは、人の身体に備わった1日（24時間）周期でリズム信号を発振する仕組みです。人間を含めた生物は、地球の自転による24時間周期や昼夜変化に同調し、体内環境を整える機能があります。例えば、体温やホルモン分泌など、身体に備わった基本的な機能は、約24時間周期のリズムであることが明らかになっています。身体中の体内時計を指揮するコントロール室は、脳内の視交叉上核（しこうさじょうかく）と呼ばれる神経核にあります。これを「主時計（親時計）」と言い、朝に太陽の光を浴びることで調節されて心臓や肝臓、腎臓など、身体のあるあらゆる場所にある「末梢時計（子時計）」のリズムを整えます。体内時計が乱れると、さまざまな身体の不調を招きます。例えば、睡眠と覚醒のリズムの乱れは、体内時計が狂うことによっておきる代表的な状態です。夜眠れない、朝起きられないという人も多いと思います。睡眠リズムを形成しているのは、就寝時に分泌されるホルモン「メラトニン」と、起床時に分泌される「オレキシン」の2つのホルモンです。メラトニンは眠気を誘うことから睡眠ホルモンとも呼ばれており、太陽の光を浴びてから15～16時間後に分泌されると言われています。しかし、朝に太陽の光を浴びるのが遅くなると、その分メラトニンの分泌が遅れたり、分泌が不十分になったりするので寝つきが悪くなってしまいます。また、夜、眠れないからと部屋の電気を明るくすると、身体は「朝になった」と勘違いし、メラトニンの分泌はより乱れてしまいます。朝は明るくて、夜は暗いと認識している体内時計にとって、不適切な光環境は時刻を乱す原因です。早々に正さなければ、身体が耐えられず、健康を阻害してしまうおそれがあります。だからこそ、一定の時間の食事と起床・就寝、夜10時以降のパソコンやスマートフォンの使用禁止などを守っていくことが大切です。

2 夏休みのスケジュールを自分で立てる

中学校では、小学生の頃と比べて夏休みの宿題の量が増えます。最終日に一夜漬けで宿題を終わらせる、なんてことは折角の宿題も知識として定着せず、全く意味がありません。夏休みが始まるタイミングで学習のスケジュールを自分で立てることが、自立した精神の成長と集中した学習習慣の定着に繋がります。タイムスケジュール表を配布しますので、定期テスト前の計画表のように勉強する時間と教科を決めて下さい。そして、それを机の前にも貼っておくと良いと思います。学習時間も、学校の時間割に合わせると良いと思います。こうした「自立学習」は、将来の受験勉強に必ず役に立ちます。

中学1年生、最初の長期休みの過ごし方が大切な理由は分かっただけでしたか。メリハリを付けてぜひ充実した夏休みを送りましょう。



★自主勉強ベスト15！！ (7月14日まで)

1位	佐野	七海	さん	P	262
2位	佐野	葵	さん	P	234
3位	鈴木	玲美	さん	P	106
4位	望月	陽菜	さん	P	80
5位	石川	桃絵	さん	P	71
6位	望月	颯太	くん	P	67
7位	崖	稟乃	さん	P	59
8位	木村	峻映	くん	P	56
8位	黒木	菜留	さん	P	56
10位	黒清	有唯	さん	P	55
11位	望月	日葵	さん	P	41
12位	高山	大舞	くん	P	32
12位	高田	中来	さん	P	32
14位	小野	田大	和くん	P	28
15位	住谷	彩愛	さん	P	27



8月25日(火)の予定		
8:30~8:45	始業式	準備物 夏休みの課題(課題一覧参照)
8:45~8:50	9月の生活について	通信表(保護者印付き)、筆記用具、
9:05~9:20	清掃	自分ログ、自由研究、雑巾2枚、
9:30~10:20	学級活動(帰りの会含む)	シューズ、体育館シューズ、体操服

8月・9月の予定		
10日(火)	学校閉庁日(~13日)	14日(火) 学年集会、全校練習Ⅱ、部活動なし
25日(水)	始業式、発育測定	16日(木) 定期テストⅡ
26日(木)	④⑤⑥カット、給食なし	15日(木) 三者面談(~20日)
27日(金)	④⑤⑥カット、給食なし	20日(月) 敬老の日
30日(月)	避難訓練Ⅱ、給食開始	21日(火) 全校練習Ⅲ
1日(水)	夏休み課題テスト、専門・中央委員会	23日(木) 秋分の日
3日(金)	3年学力診断調査、⑥カット	24日(金) 芝友祭体育の部準備⑤⑥ 弁当持参
7日(火)	生徒集会、全校練習Ⅰ	25日(土) 芝友祭体育の部
10日(金)	生徒会役員選挙⑥	27日(月) 代休日(芝友祭体育の部)
11日(土)	P.T.A奉仕作業	
13日(月)	部活動なし	

Kites rise highest against the wind - not with it.
 凧が一番高く上がるのは、風に向かっていない時である。風に流されている時ではない。
 -Winston Churchill (ウィンストン・チャーチル) -
 (英国の政治家、ノーベル文学賞受賞 / 1874~1965)

第二次世界大戦をイギリス首相として戦い抜いた人物です。外交の専門家として、ナチス・ドイツのヒトラーと手を組むことを提唱していたのですが、ナチス・ドイツが周辺国を併合し始めると、一転して戦う道を選択します。後に、彼の多くの策が失敗であるとされていますが、その時その時で信じた道を、全力で突き進んでいる彼の姿は尊敬に値します。成績も出て、厳しい風に吹かれている人もいると思いますが、厳しい風の時ほど高く舞い上がっていくチャンスなのです。



- ※1 夏休みの課題である「5科のキホンの夏」は、9月1日(水)にテストを行います。複数回、問題を解けるように自主勉強ノートを活用してください。また、テスト範囲は、「5科のキホンの夏」で出題されている範囲です。
- ※2 リモート登校日
 1年1組 8月6日(金)・20日(金) 8:00~9:00
 1年2組 8月5日(木)・20日(金) 8:00~9:00