

泰花

日野市立日野第四中学校 学校便り

令和6年 7月18日発行

校長 小島 幸子

〒191-0065 東京都日野市旭が丘2-4-2

TEL042-583-3905 fax042-583-3915

『自分自身に活力をつける夏休みを送ろう！』

日野市立日野第四中学校

校長 小島 幸子



明日から、夏休みが始まります。「夏休み」という言葉には、胸をワクワクさせる響きがあります。さて、有意義な休みにするために、次のことを大切に過ごしてください。とても基本的なことです。

🍀 睡眠時間を大切にする

睡眠には大きく3つの役割があります。

- ① 体や心を休ませること。
- ② 成長ホルモンを出して骨や筋肉をつくること。
- ③ 学習した事を頭の中に記憶させることです。しっかり眠ることは、疲れをとるだけではなく、体を成長させたり、学習効果を高めたりする、とても大切なことなのです。



🍀 毎朝の「朝食」を欠かさず摂る

朝食をとることにより、体を動かしたり、頭を使って考えたりするためのエネルギーを補います。人間が成長するための土台は何といっても健康です。「睡眠時間」や「朝食」をしっかり摂って、活力あふれる毎日にしてください。



それから、時間を上手にそして有効に使いましょう。
まずは、「目標」を立て、それを実行することですね。

🍀 「何か一つ、できた！やった！」と心に残るものを



夏休みには何か一つ、今年の夏は「〇▲」を欠かさずにやった、と強く心に残る事をしてみることを薦めます。分かりやすく毎日できることがいいでしょう。課題や勉強以外で、例えば、・腕立て伏せと腹筋を60回ずつ欠かさずに行う。・10冊の本を読破する。・朝食後の食器を洗う。・プラモデルを完成する。など「自発的な意思」でやろうと思うことを実行しましょう。自分で決め、自分で約束を守り、成し遂げたからこそ、きっと何年たっても「あの時はこれができた！」という思いが残るでしょう。チャレンジしてみてください。

🍀 2学期からも全校生徒、みんなで成長していけるように、一人一人の生徒が体と心の「土台」をこの夏休み中にそれぞれのやり方でしっかりと培い、また元気いっぱいに学校生活を送っていきましょう。

保護者・地域の皆様 日頃から本校の教育活動にご理解をいただき、感謝いたします。

泰花祭体育の部や学校公開日など、様々な場面で子供たちにご支援くださり、ありがとうございました。お陰様で、生徒たちは学習や生活に意欲的に取り組んでおります。この夏は気温が懸念されますが、お体をお自愛されお過ごしください。

学校生活・課外活動の様子

鑑賞教室〔6月12日（水）〕

ソプラノ歌手の山崎陶子さんと、ピアニストの田中健さんにお招きいただき演奏を聴きました。



光の家ボランティア〔7月6日（土）〕

光の家が主催するイベントのスタッフとして四中生の有志が参加しボランティアを行いました。



保健委員会で救急救命講習を実施しました〔7月16日（火）〕

応急指導員の講師の先生をお招きして、保健委員の生徒と有志の生徒が心肺蘇生やAEDの実技講習を行いました。



部活動の表彰

○バドミントン部

第7ブロック日南地区バドミントン 選手権 大会

女子団体 第3位

女子ダブルス 第3位 神宮 愛彩 ・ 塚本 悠珠稀

○女子バスケットボール部

73地区中学校バスケットボール選手権大会 第3位



大会表彰式

臨時的任用教員の着任のお知らせ

7月17日（水）より、田中 實（たなか のる）教諭が着任いたしました。
3学年の理科を担当し、所属は3学年の副担任です。よろしくお願いいたします。