



9月の行事予定




日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	日		16	月	敬老の日
2	月	2学期始業式	17	火	避難訓練(地震)
3	火	到達度調査(国理英)	18	水	後期役員任命式 第1回後期専門委員会
4	水	到達度調査(社数)	19	木	
5	木		20	金	
6	金	郡市新人大会激励会(ユニフォーム忘れずに!)	21	土	
7	土	郡市新人大会	22	日	秋分の日
8	日	郡市新人大会(予備日)	23	月	振替休日
9	月	アンサンブル金沢訪問(4限) 学習規律週間	24	火	中間テスト1日目 サプリで読書
10	火	学習規律週間	25	水	中間テスト2日目
11	水	前期専門委員会 学習規律週間	26	木	学級討議
12	木	後期生徒会役員選挙 学習規律週間	27	金	北陸電力出前授業(5,6限)
13	金	TOYOTAのラリーカーがやってくる! 学習規律週間	28	土	全能登中学校バスケットボール大会
			29	日	全能登中学校バスケットボール大会
14	土		30	月	前期専門委員会(締めくり+体育祭準備)
15	日				後期専門委員会(後期取り組み+文化祭準備)

中学校生活 本番! 2学期がスタート

長い長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。1学期はまだ中学校での生活になれる段階だったと思いますが、2学期は「中学校生活本番!」です。10月には大きな学校行事である体育祭、文化祭も予定されています。バスケットボール、ソフトテニス部では、いよいよ1年生のデビュー戦となる羽咋郡市新人大会も始まります。今学期も学習、生徒会活動、部活動などにしっかりと取り組んで、皆さんが活躍・成長する場面を作っていきましょう。

こんな人いませんか?



休み明けって
なんでこんなに
だるいんだろう?

当てはまっていませんか?

夜更かしをしている

朝ご飯を食べない

好きなことをする時間がない

早起きができない

運動を全くしていない

悩みを相談できない

夏休み中は比較的自由に、自分のペースで過ごせましたが、新学期が始まると集団の生活リズムに合わせなくてはいけなくなるので、ストレスがかかります。そのギャップが大きいので、「学校生活がだるいなあ」「なんか学校に行きたくないなあ」と感じるのです。

とくに1年生の皆さんは、春にこれまでと大きく生活が変わったと思います。1学期の間は新生活に慣れようと、一生懸命新しい環境に合わせてきたのではないのでしょうか?

それが夏休みに入って気が緩み、2学期に「また…頑張らなきゃ!」となると、強いストレスを感じてしまうのも無理はありません。

ただ、ゆううつな気分は、いつまでも続くものではないですよ。学校が始まってしまえば、意外と楽しく過ごせると思います。そのためには、夏休みの間にずれてしまった「生活リズムをもとに戻すこと」が大事!そこで、生活リズムを整え、2学期をシャキッと過ごすためのヒントをお伝えします。

× 寝る前のテレビ・スマホ等は目がさえてしまう・・・

○ 朝ご飯で、脳にエネルギーを!

× 無理を続けると、体がSOSを出すよ!
腹痛・発熱・頭痛・食欲低下

× クーラーのきいた部屋ばかりにいると体力は落ちてしまう

○ 涼しい時間帯に軽い運動で体力を取り戻す!

○ 朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセット!

○ 悩みは聞いてもらうだけで解決しなくてもすっきりする!

○ 好きなことをしてリフレッシュするとやる気がわく!

□10月の予定□

- 1日(火) 全校集会 4日(金) 第2回英語検定 5日(土) 全能登中学校新人卓球大会
- 12日(土) 13日(日) 全能登中学校新人ソフトテニス大会 19日(土) 体育祭 21日(月) 振替休日
- 26日(土) 文化祭 28日(月) 振替休日



English Summer Workshop (7月31日)
志賀中1年生と、ALTとの英語活動に、挑戦しました!

