



## 2学期の生活と体育大会に向けて



### 見通しをもった生活を!

いよいよ、夏休みも明け、長い2学期に入りました。2学期の始業式で行われた「体育大会開き」(各クラス実行委員の紹介と実行委員長3-4●●●くんからの挨拶)を皮切りに、9月22日(土)の「体育大会」本番までの3週間、ほぼ毎日、体育大会練習があります。2年生は、「職場体験」の事前学習もさらに進み、3年生は、「希望の進路に向けて様々なことを決定していく時期」です。そして、これらと並行して10月に実施される「生徒会本部役員選挙」の準備が始まり、選挙管理委員会が発足され、議長団の募集も始まります。体育大会が終わるとすぐに、1年生は、12月の「校外学習」に向けての事前学習、生徒会では、10月後半に実施される「後期生徒総会」の準備が始まります。7組は、「多摩地区特別支援教育研究会マラソン大会」や「移動教室」に向けての取組、また、「2学期中間テスト」や2年生の「職場体験」本番が実施されます。11月は、各学年で面談(1,2年生は二者、3年生は三者)を実施するとともに、合唱コンクール実行委員の号令のもと、3月の「合唱コンクールに向けての選曲会」なども行われ、「2学期期末テスト」もあります。3年生は、いよいよこの結果をうけて進路を本格的に決定することになります。また、2年生は「スキー教室」、7組は、「職場体験」の準備も始まります。

	9月	10月	11月	12月
全体	体育大会関係	テスト	テスト 面談	合唱コンクール関係
生徒会	選挙関係	生徒総会関係	新入生説明会	
3年生	進路関係			面談
2年生	職場体験関係		スキー教室関係	
1年生	校外学習関係			
7組	マラソン練習	移動教室関係	職場体験関係	

このように、息つく暇もなく、忙しく、慌しく流れていく2学期です。日々、目の前のことに追われていると心にゆとりもなくなり、周囲への配慮に欠け、トラブルや事故に発展するような事象が起きたり、やるべきことがおろそかになってしまうような生徒が少なからず現れます。忙しくてもやるべきことにしっかりと取り組み、やりたい事、挑戦したい事に時間が使えるような見通しと計画性をもった生活を送ってほしいと思います。また、体育大会の練習等で非日常が続く時だからこそ、冷静に客観的に物事を判断し、感情をコントロールする力を身に付けるとともに、基本的な生活習慣や正しく健全な生活のあり方(時間・服装・髪型・朝読書・授業・休み時間・登下校等)をいつも以上に心がけてください。

## いつも以上の体調管理を!

来週から体育大会に向けての朝練習が始まります(詳細は月予定表をご確認ください)。この時期は、いつもより30~40分早く起きての登校となります。体育大会練習の疲れを残さないように、就寝時間をいつもよりも早めに設定するとともに、朝ごはんをしっかりと食べることでできる時間に起床し、熱中症予防等にも努めましょう。

### 「1日3食」をきちんと食べ、主食・主菜・副菜をそろえよう!

毎日同じ時間に食事をとることで、体のリズムが整います。3食しっかりとすることは熱中症や風邪の予防になるだけでなく、集中力の向上にもつながります。なかでも最も大切なのは、1日のスタートである朝ごはんです。体育大会の練習期間は、特に欠かさないようにしよう。また、1回の食事で主食・主菜・副菜をとることがバランスの良い献立とされています。主食は運動をする為に必要なエネルギーに、主菜は筋肉など体を作るもとになり、副菜は疲れを取り除き、体の調子を整えます。



### 上手な水分補給をしよう!



- (1) 運動で汗をかくときは、スポーツドリンクを水で2倍程度に薄めたものを飲む。
- (2) あまり汗をかかないときは、水や麦茶を飲む。
- (3) 一気に飲みすぎない。
- (4) 「喉がかわいた」と感じる前に水分を補給する。

### 睡眠時間の確保と上質な睡眠をとろう!

現在、日本には約680万人の中高生がいます。厚労省研究班の2012年の調査では52万人、5年後の2017年の調査では、倍近い数の約93万人(約13.8%)がネット・SNS依存症または、依存症の傾向・疑いがあるといわれています。

依存症になると様々な悪影響を及ぼします。SNS東中ルールを守るとともに、家庭での使用ルールを見直したり、徹底するなどし、健全な心身を育成していきましょう。



## ルールを守って安全な登下校を!

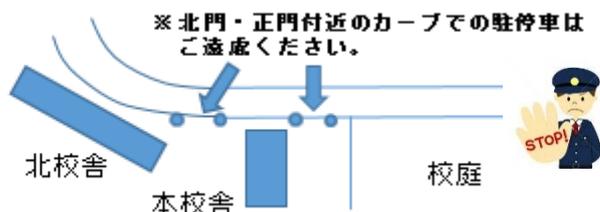
行事の朝練習や放課後練習が始まると、一定の時間に多くの生徒が通学路を使用します。一斉下校時と同様に、周囲に「目」と「気」を配り、「安全第一」に登校しましょう。また、地域の方へ迷惑をかけない登下校を心がけましょう。



### ～保護者の皆様へ～

車での送迎については、以前より、生活指導便りや保護者会等でお知らせしていますが、未だにルール違反が見受けられます。生徒や地域の方の安全のために、以下のルールを守った上での送迎をお願いします。

- ① 学校前の道路はカーブしています。送迎の際に路上駐車をすると後ろから来る車が追い抜く際に対向車と衝突する危険があります。
- ② 歩道は、人(生徒や地域の方)が安全に通行するために設置されています。また、自転車も徐行して通ります。十分なスペースが必要です。



## 二宮神社秋季例大祭(生姜まつり)について

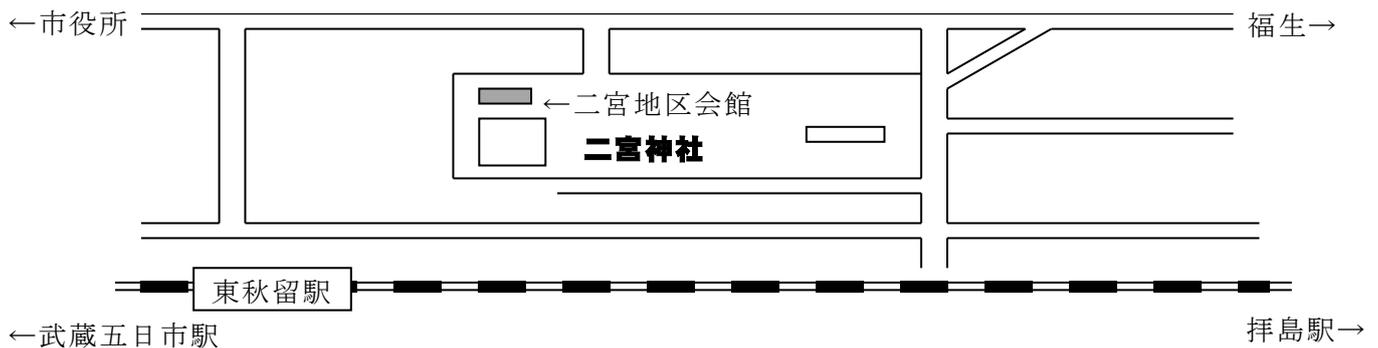
以下の注意事項に留意し、地域の一員として、健全かつ安全に参加してきてください。

### 注意事項 — [学校では以下のように指導します。ご家庭におかれましてもご協力お願いします]

- (1) 遅くても、午後9時には帰路につき、9時30分には帰宅すること。
- (2) 言動・身なり・振る舞い等には十分に気をつけ、「スキ」を作らないこと。
  - ① 一人では行かない。同行者、帰宅時間等を保護者に伝える。
  - ② 多額の金額を持ち歩かない。
  - ③ 周囲や環境に流され、「東中生」としての恥ずべき行動、中学生として「取り返しのつかない」行動をとらない。

### 君たち一人一人が「東中生」としての看板を背負っています。

- (3) トラブルや事故等があった場合や目撃したときは、二宮会館（下図参照）にいる先生方や青少年健全育成委員の方に連絡する。また、緊急以外のトラブル等を目撃した時は、翌登校日に担任の先生に報告すること。



これからの時期は、あきる野三大まつりが開催され(9/8.9 二宮神社秋季例大祭〔生姜まつり〕、9/28～30 阿伎留神社例大祭〔五日市まつり〕、9/15.16 正一位岩走神社例大祭)、まつりに参加した生徒が、他校生や高校生とのトラブルに巻き込まれ、「危険な目にあつた」、「嫌な思いをした」、等の報告を受けます。また、触法行為や違法行為等の報告を受けることもあります。

地域外(学区外)のまつりへの参加は極力控え、余計なトラブルの予防に努めましょう。また、参加する場合は、友達どうしで出歩くことなく、大人と一緒に参加するようにしましょう。

特に3年生は、受験生としての自覚をもった生活を送り、浮ついた気持ちでまつりに参加しないように心がけましょう。