

学年だより

9月

9月号 令和8年9月1日(火)

大阪市立三稜中学校 1年(81期生)学年通信

◎2学期はイベント尽くし!!クラスの団結力を高めよう(^^)／

夏休みは充実したものになりましたか。中学1年生の夏休みは中学3年間の中でも成長率が高い期間です。部活動では暑い中運動することで、体力面と精神面がとても鍛えられます。また、長い期間先輩方と生活を共にすることで、社会性も養うことができたと思います。どちらも小学校ではあまり経験することがなかったと思います。これらの経験がみなさんを大きく成長させるのです。

2学期は1年間で一番行事が多く忙しい時期ですが、1年間で一番充実した時間を過ごすことができます。主な行事でいうと、文化発表会、体育大会、校外学習が実施されます。どの行事もグループやクラスで協力して取り組みます。1学期の球技大会の時のようにみんなでアイディアを出し合って、素晴らしい取り組みにしてほしいと思います。

○まだ夏休みボケしていませんか？

長い休みのせいで生活リズムが崩れていませんか？例えば、なぜか夜更かししてしまうとか朝起きるのが辛いとか。学校生活で言えば、授業になかなか集中することができないなどないでしょうか。大人でも長期の休みの後は体がだるくて仕事に集中することができません。2学期がはじまって1週間が過ぎたので、そろそろ通常の生活リズムを取り戻しましょう。



休みボケを解消する方法

①朝日を浴びる

朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びるようにしましょう。毎朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、一定のリズムを刻むようになります。自律神経のバランスが整うため、スッキリ目覚めて夜は自然に眠くなるようになっていきます。

②起きたら1杯の水を飲む

ヒトの身体は6~7割が水分です。寝ている間にもコップ1杯分の汗をかくとされているので、朝起きたらすぐにお水を1杯飲みましょう。白湯でもOKです。

お水を飲むと、水分不足を補うだけでなく、交感神経を優位にする働きも助けてくれるので、しっかり目覚めることができます。

③ストレッチをする

健康に適度な運動が良いことはよく知られていますが、運動することで血液の循環が良くなり、脳への刺激を促す効果も期待できます。

〈9月の予定〉

月	火	水	木	金
	1	2 3年チャレンジテスト	3 生徒議会	4 学年集会 選挙管理委員会
教	育	元気 アップ	相	談
7 全校集会 生徒会選挙告示	8 	9 元気 アップ	10	11 学年集会
14 全校集会	15	16 文化発表会 (学年発表)	17 45分×4限 文化発表会 (リハーサル)	18 第80回 文化発表会
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 選挙管理委員会	25 学年集会 生徒会各種委員会
シルバーウィーク				
28 全校集会 生徒議会	29	30 元気 アップ	10/1	10/2 学年集会 生徒会立会演説会

保護者のみなさまへ

日頃より三稜中学校及び81期生の教育活動にご協力いただき、教職員一同大変感謝しております。

2学期が始まり、登校するお子様方を見ていると成長して少しくましく見えました。しかし、その一方で生活リズムが崩れ学校生活に支障をきたす生徒も多く見られました。これに関しては早急に取り組み改善して参りますので、ご家庭におかれましても何卒ご協力よろしくお願いいたします。

81期生教職員一同