

◆ GW（ゴールデンウィーク）中の過ごし方について ◆

今日から5月です。みなさんが入学してからおよそ1か月が経ちました。少し中学校生活にも慣れ、余裕が出てくるとともに、疲れも出てきているのではないのでしょうか。明後日からは5連休となりますので、体も心も少し休めてほしいと思います。そして、長い休みですので、次のことに注意しながら、有意義に過ごすように心がけましょう。

「生活習慣」について

長い休みになると、「次の日も学校が休みだ」ということで、夜更かし・朝遅くまで寝ているという生活リズムになりがちです。あまりにひどくなるといざ学校が始まったときに、体内時計がついていけなくなり、遅刻したり授業中眠たくなったりするので、十分に気を付けてください。

「勉強」について

連絡ファイルを見ていると、「少し勉強が難しくなってきた」と感じている人が増えてきています。もちろん中学生なので、小学校のときより難しくなるのは当然ですが、ここで重要なのが「わからないところをほったらかしにしない」ということです。そのままわからないまましていると「次の授業、またその次の授業」がどんどんわからなくなり、ついには「もうこの教科いいや…」となってしまいます。今月はみなさんにとって初めての定期テストとなる「中間テスト」もあります。長い休みをうまく使って4月分を復習し、苦手な部分を少しでもなくしていきましょう。

「家事の手伝い」

日頃みなさんは家の手伝いをどれだけしているのでしょうか？「あまりしていない・全然していない」という人も多いのではないのでしょうか。せっかくなのでこの休み期間中から始めてみるというのはどうでしょうか？もう中学生ですのでみなさんが家でできることは多くなっているといます。いつまでも家族に任せきりにせず、積極的に「炊事・洗濯・掃除」などに取り組みましょう。

※ 実りの多いGWにしましょう！