



## 攻める夏に！



ついに中学校生活最後の夏休みが目前となりました。4月に新年度が始まってから、あっという間の4か月。修学旅行、運動会、そして部活動の引退…。どの場面でも、全力を尽くす皆さんの姿が印象的でした。「最後」という言葉が日常にある中、本当によく頑張った1学期だったと思います。

そして迎えるこの夏休み。今年はこれまでのような「のんびり」「遊び中心」の夏とは違います。まず待っているのが、休みに入ってすぐの三者面談。1学期の成績をもとに、自分の進路と向き合い、今後何をすべきかを具体的に考える時間となります。今年の夏は、自分の「これから」に真剣に向き合う夏です。もちろん、リフレッシュも必要です。でも、「やるべきことを、やるべきときにやり抜く」ことが何よりも大切です。

夏休みの学習については、総合の時間にN先生からも話がありました。

- 毎日決めた時間に勉強する。夜ふかしは避ける。
- わからない問題は放置せず、その場で解決を。
- 問題集はやりっぱなしにせず、繰り返し解く。
- ゲームやスマホの誘惑から距離をとる。
- 1・2年生の復習は、この夏のうちに終わらせる。

## 夏休み

学力の差は、集中力と継続力の差です。「やり始める」ことと同じくらい、「やり続ける」こと、「やり切る」ことが大切。2学期に「もっとやっておけばよかった」と後悔するのではなく、「あの夏があったからこそ」と思えるような夏休みにしてほしいと思います。

まずは生活リズムを整えること。早寝早起き、バランスの取れた食事、適度な運動。暑さが気になる人は、日が昇る前や沈んだ後の時間を活用し、体と気持ちを整えてみてください。健康な体が、前向きな心を支えます。心と体と頭はつながっています。

今年の夏は、「頭」「心」「体」を鍛える期間です。迷いや不安、逃げたくなる気持ちは誰にでもあります。でも、「まあいいや」とあきらめてしまうのか、「絶対にやりきる」と踏みとどまるのか。その選択が、自分の未来を分けます。

こんな言葉があります。

「高ければ高い壁の方が 登ったとき気持ちいいもんな」

— Mr.Children 「終わりなき旅」



(とてもいい曲ですから、リフレッシュの一つとしてぜひ聴いてみてください。)

大変だからこそ、乗り越えたときに得られる喜びは大きいのです。苦しみの先にある達成感や自分を信じて、この夏、自分を奮い立たせてほしい。だからこそ、この夏は「攻める夏に」。

一度きりの「15の夏」。自分の力を信じて、前向きに、元気に、そして精いっぱい夏を過ごしていきましょう。がんばれ、3年生。

## ◆スタートアップ期間について◆

8月27日（水）から29日（金）にかけて、スタートアップ期間ということで、生徒との個人面談を実施します。詳しくは、スタートアップ期間のお知らせのプリントを確認してください。

## ◆2学期の初日について◆

2学期は9月1日（月）から始まります。

□登校時間 8時30分に教室で着席（遅刻しないように気を付けましょう！）

□持ち物 かばん・うわばき・体育館履き・筆記用具・忘れないぞう（夏休みの記録をしっかりと記入すること）・通知表の封筒（保護者の印を忘れずに！）・提出する課題

□服装 制服（ネクタイ・リボンなし）

□予定 ①始業式

②学年集会・学活（提出物回収等）

③引き渡し訓練 ※給食なし

## <夏休みにご家庭にお願いしたいこと（第1回進路説明会の内容）>

●都立も私立も願書は原則インターネットでの作成になります。詳しくは第二回の進路説明会でお話しします。出願の時期は様々ですが、都立の場合は12月から志願者情報の入力が可能になります。それまでにインターネットの環境を整えてください。難しい場合は、学校にご相談いただければと思います。

●健康や体調管理に気をつけさせてください。コロナ禍ほどの対応は行われなくても予想されます。また、歯の治療なども早めにおこない、集中して入試に立ち向かえるようご準備ください。

●最終的にどこを受験するかのご家庭でお願いします。情報を集め、多くの選択肢から考えられるよう積極的に活動してください。

●夏には、多くの上級学校が説明会や見学会を開催しています。インターネットでの申し込みが必要な場合が多いです。お忙しいとは思いますが、生徒だけでなく、一緒に訪問できると好ましいです。一緒に考え、支える意志を伝えてあげるだけでも子供たちは精神的に落ち着きます。



# 3年生の日々 学級レク&進路学習

