

ほほえみ

NO. 3



「学び 磨き 鍛える」
人間として優れ 学力体力に勝る



令和8年7月13日
秩父第一中学校さわやか相談室



皆さんこんにちは、さわやか相談室の富田です。湿度が高く蒸し暑い日が続いています。水分補給を心掛けて、体調管理に努めましょう。

進級や入学がつい先日のことのように感じますが、一学期が間もなく終わります。校外学習や環境体験宿泊学習、修学旅行など各学年で大きな学年行事が行われ充実した一学期を過ごせたことでしょう。参加した皆さんからは、一様に「楽しかった!」との声が聞けて嬉しいです。天気が心配でしたが、予定通りに怪我もなく無事に終わることが出来て良かったですね。

学総体予選会が終わり運動部に加入する多くの皆さんが引退となりました。私も何力所かの会場に応援に駆けつけましたが、選手の皆さんの頑張りに感動しました。残念ながら県大会に届かなかった部もありましたが、最後まで諦めずに頑張る姿は立派でした。1、2年生の皆さんの応援も素晴らしく、新人大会に向けたこれからの活動が楽しみになりました。

さて、今週末から長い夏休みに入ります。計画は立てましたか? 事前の計画はとても大切です。二学期のスタートをどのように切るかは、夏休みの過ごし方によっても変わります。無理のない計画を立てること、後半ゆとりを持って二学期の準備が出来るような計画にしてみてください。そして、私は皆さんが楽しく学校生活を送ることが一番の願いなので、休み明けに気持ちよく登校するためにも生活のリズムを崩さないことをお願いします。

夜更かしや朝寝坊が身体に染みつくと、修正はとても大変です。何より朝の太陽の光を身体に浴びることは心身ともにとても大切です。基本のリズムを崩さずに、健康的に夏休みを過ごしてください。二学期の始まりに、元気な皆さんに会えることを願っています。

保護者の皆さま、お子さまが長いお休みに入りますと生活のパターンが変わり、負担も増えることと思います。そんな中でも、ご自分の楽しみがあれば生き生きと過ごせて、お子さまもその姿に元気を貰えるものです。ご自身の生活を守りつつ夏休みを乗り切りたいと思います。お子さまの生活が乱れないように見守りやお声かけもお願いします。

なお、心配ごとがありましたら、保護者の皆さまもさわやか相談室にご連絡ください。夏休みも活動しておりますので、ご希望の日時をお知らせいただければ対応させていただきます。一人で悩まずお話しください。一緒に考えていきましょう。

さわやか相談室よりお知らせ

*勝沼SC来校日…8月27日 9月3日・10日・17日・24日

面談ご希望の方は電話で予約をお願いします

*秩父第一中学校代表番号 22-1142

(さわやか相談員へつなぐようお伝えください)