



令和7年8月25日(月)
秩父市立大田中学校
第5号

2学期が始まりました☆☆

夏休みが明け、また皆さんの元気な姿を見ることができて嬉しいです。夏休みはゆっくり過ごせましたか？今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。

2学期も、たくさんの行事が控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



☀ 2学期の予定 ☀

8月25日(月)	身体測定〈1年生〉放課後(AM)
8月28日(木)	身体測定〈2年生〉朝読書の時間(8:30～)
8月29日(金)	身体測定〈3年生〉朝読書の時間(8:30～)
9月30日(火)	長距離走大会前 内科検診〈全学年〉13:30～
11月19日(水)	第2回 歯科健診〈全学年〉8:50～

秋は
8・9月
は
夏休みの
終わりの
季節？

8・9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

