

# 夏休

令和元年 7月18日(木)  
横浜市立すすき野中学校  
TEL 901-5896 FAX 904-2439

学校教育目標：『自立と共生』

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/susukino/>

## 有意義な夏休みを！

副校長 佐久間万博

梅雨前線がなかなか立ち去ってくれませんが、いよいよ夏休みに入りますね。4月からこれまでに、修学旅行、宿泊学習、校外学習、体育大会、定期試験など様々な行事や活動がありました。新しい仲間、環境にもすっかり慣れたところでみなさん、ここで一度立ち止まり、3か月余りを振り返ってみてください。いろいろと顧みることで反省点だけでなく何か新しい気づきがあるかもしれません。そして1年生は中学校での初めての夏休みです、しおりを十分に活用して計画をたてて下さい。2年生は、学校生活でも部活動でもまさにすすき野中学校の中心になってきます、自覚と責任を持って過ごしましょう。3年生は中学校最後の夏休みです。部活動を引退する人も多いと思いますが、改めて自分の進むべき方向を見つめてみましょう。休み中に、高校や職場等の見学をすることも大切です。

それぞれ長いようであつという間に過ぎてしまうのが夏休みです。忙しいときは、「時間ができたら〇〇をしよう」「休みになったら□□に行こう」なんて思っている、無計画のまましていると、いざその時になってもただ時間ばかりが過ぎていきます。そこで無駄な時間を過ごさないように「時間を有効に使うための5か条」を紹介しします。

### 1 一日のスケジュールを明確に

私たちは意識しないしていると、どうしてもだらだらと時間を使ってしまいがちです。その無駄に使ってしまった時間を浪費と同じだと考えてみましょう。そうすると、意味もなく何かをすることがとてももったいなく思えてきます。

### 2 何をするために時間をやりくりするのか目的を明確にする

自分のための時間ができたら、趣味に充てる・資格取得のために勉強をしたい・のんびりお茶(コーヒー)を飲みたいなど、これらをリストにしてみてください、そして優先順位をつけます。今時間を空けてでもしたいこと、時間があつたらやりたいなということが明確になってきます。

### 3 やるべきことを先送りにしない

時間をうまく使うことができない人は『後でやろう』という思考グセがついていることが多いです。

やらなければいけないことが出てきたら、優先順位が一番に持ってきます。そして真っ先にスケジュールの中に入れて実行してしまえば気が楽になりますし、他のことに心おきなく集中できるようになります。

### 4 メリハリと集中力で上手に時間を使う

私たちの集中力はそう長く続きません。集中力が下がってくると効率も悪くなります。ですからメリハリをつけて行うことで効率を上げましょう。例えば30分何かをしたら5分休むという繰り返しをするのです。一度始めたら他のことはせずにそれだけを行うのです。この方法のコツは30分経ったら必ず休むことです。

### 5 効率よくするための工夫をする

テレビ番組で限られた時間内で料理を作るというものがあります。そこには、制限時間内で完了するための工夫がいくつもされています。さらに、調理をしながら使ったものをどんどん洗ってしまえば後片付けも短い時間で終わるので、その分の時間を他のことに使うことができます。

この夏休みを十分に楽しんで、多くの経験をしてください。38日間を有意義に過ごして、怪我や病気をすることなく、8月27日に生徒のみなさんが元気な姿で登校してくれることを祈っています。

## 部活動がんばっています!!(部長の一言後編)

### 【吹奏楽部】

7月下旬にあるコンクールに向けて、時に厳しく、時に楽しく活動しています。みんなで一つの美しいハーモニーを奏でられるよう、一日一日を大切に練習していきたいと思います。

### 【パソコン部】

文化祭へ向け、いろいろとアイデアを出し合ったり、個人制作に励んでいます。今年でパソコン部は廃部となりますが、最後の部員として頑張っ活動していきたいです。

### 【美術部】

自分らしさを表現することを目標とした自由制作を中心に、お互いを尊重し高め合えるような活動をしています。行事での看板作りや掲示物の作成など学校を明るくする活動にも取り組んでいます。

### 【サッカー部】

朝練習、放課後練習を重ね、週末は主に練習試合を行っています。人数は少ないですが、みんなで一生懸命がんばっています。これからも上達していけるよう活動していきます。

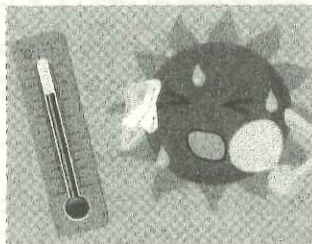
### 【女子バレー部】

挨拶や返事を大切に、全員で明るく日々の練習に励んでいます。全ての試合で全力を出し切れるよう、みんなの力を合わせてがんばります。応援をよろしくお願いいたします。

### 夏休みの部活動について

熱中症予防のため活動場所の環境温度を確認しながら実施します。状況によっては、活動内容の変更、活動時間の短縮、活動休止などの対応が考えられますのでご承知おきください。体調不良の際には保護者へ連絡をします。緊急連絡先に変更がないか改めてご確認ください。

なお、お子さんが睡眠不足や食事抜きで活動に参加することのないよう、ご家庭でも十分な健康管理をお願いいたします。



## 8・9月の行事予定

予定は変更になる場合もあります。

日	曜	生徒関係	昼食	部活
8/26	月	夏休み最終日		
27	火	集会、避難訓練	○	×
28	水	教育相談①	○	○
29	木		○	○
30	金	教育相談②	○	×
31	土		—	×
9/1	日		—	×
2	月	食育(個別) 教育相談③	○	×
3	火	教育相談④	○	×
4	水	前期末試験①	×	×
5	木	前期末試験② 個別級宿泊	×	×
6	金	前期末試験③	○	○
7	土		—	○
8	日		—	○
9	月	教育相談⑥	○	○
10	火		○	×
11	水	教育相談⑦	○	○
12	木	教育相談⑧	○	○
13	金		○	×
14	土	開校記念日	—	○
15	日		—	○
16	月	敬老の日	—	○
17	火	教育相談⑨	○	○
18	水	教育相談⑩	○	○
19	木	専門委員会	○	○
20	金	評議会	○	○
21	土		—	○
22	日		—	○
23	月	秋分の日	—	○
24	火		○	×
25	水		○	○
26	木		○	○
27	金		○	×
28	土		—	○
29	日		—	○
30	月		○	×

※8・9月の最終下校時刻は18:00です。

※9月中旬より合唱練習が始まり、7校時まである日があります。7校時終了時刻は16:00です。

## 夏季学校閉庁日のお知らせ 8/9~16

8月9日(金)~16日(金)は、学校閉庁日となります。生徒の安否に関わるような緊急を要する場合は、北部学校教育事務所までご連絡ください。

北部学校教育事務所：045-944-5978