



1学期も折り返し！衣替えで 気持ちもリフレッシュ！

新学期がスタートして約2か月が経ちました。5月は、7年生が中央青年の家での長期宿泊学習、9年生は京都、奈良方面への修学旅行と大きな行事を無事終えました。そして8年生は現在、6月6日(木)のディズニーアカデミーでの校外学習に向け、準備を行っています。生徒一人一人が目的を一つにした規律のある集団活動から、大きな成長を遂げることを期待しています。

今月は、ほとんどの部活動で、9年生にとって最後の大会となる総体が行われます。各部とも目標に向かって悔いの残らないよう、精一杯取り組んでほしいです。

本日から衣替えです。衣替えを機に、着る物だけでなく気持ちもリフレッシュし、更に充実した生活ができるよう期待しています。そして、より自分を高めることを意識しながら、1学期後半を過ごしてほしいと思います。



もう一度、生活を見直してみよう



気温が上昇し、たまった疲れが出てくると体調を崩してしまうこともあります。万全な体調を維持するためには、規則正しい生活が必要です。家庭での有効な時間の使い方を心がけたり、食事や睡眠をきちんととったりするなど、心がけてほしいと思います。そこで、家庭での生活について、右の項目をチェックしてみてください。多ければ多いほど、自己管理、体調管理がしっかりとできているということです。少ない人は、改善をしてください。

- ☐ ① 朝ご飯を食べていますか。
- ☐ ② 帰宅後、手洗い・うがいをしていますか。
- ☐ ③ 体を休ませる時間は、とれていますか。
- ☐ ④ 晩ご飯をきちんと食べていますか。
- ☐ ⑤ 学習時間が確保されていますか。
- ☐ ⑥ 学習の時間帯は適切ですか。
- ☐ ⑦ 夜更かしはしていませんか。
- ☐ ⑧ けじめをつけて、学習していますか。
- ☐ ⑨ 明日の用意を前日にしていますか。
- ☐ ⑩ テレビ、スマホ、ゲーム等の時間は適切ですか。

6月の生活目標

「梅雨時の健康及び
安全な生活に心がけよう」

「都和の10の約束」
《今月の重点目標》

☆朝ごはんをしっかりと食べよう。

暑い日が増えると共に、体調管理が難しい時期となりました。早寝早起きや十分な睡眠時間を確保し、しっかりと朝食を摂ることは、健康な生活に必要な不可欠です。この重点目標を意識して充実した学校生活につなげていきましょう。

保護者の皆様へお願い！

【スマートフォン・インターネットでのルールについて】

携帯電話やスマートフォン、携帯ゲーム機等、インターネットを介した情報交換等によるトラブルが増加しています。都和中の生徒も十分注意してください。以下のことは、各学級で指導している内容です。ご家庭でもご注意願います。なお、スマートフォンやインターネット上でのトラブルは、学校だけで対応することができないのが現状です。使用させる場合は、様々な危険があることをご理解いただき、保護者の監督と指導のもとでお願いいたします。

☆スマートフォン・インターネットの安全な使用について

① マナーを守る。

○使いすぎに注意し、時間を守って使用する。(使いすぎは寝不足、体調不良の原因になります。学校生活にも支障が出る危険があります。)

② 人を傷つけていないか見直す。

※文字によるコミュニケーションは感情や真意が伝わりにくいです。

○文字だけによるコミュニケーションは、相手の表情や身振りが見えないので、対面のコミュニケーションと比較して感情が伝わりにくいことがあります。また、短い文章では自分が本来伝えなかった真意が伝わらずに、相手に誤解されてしまうことがあります。

※相手の気持ちを考えることが大切です。

○相手を傷つけるような言葉は使ってはいけません。

自分の発した言葉に対して、相手がどう感じるか、相手の気持ちを考えて、相手を傷つけるような言葉は使ってはいけません。

○書き込んだ本人は軽い冗談のつもりや、いたずら心で書いた言葉でも、気づかないうちに相手をひどく傷つけてしまうことがあります。誹謗・中傷を書き込んだつもりでなくても相手を傷つけてしまいます。

③ 個人情報や載せない、送らないようにする。

○自分の連絡先を教えると悪用される場合があります。

○写真、動画をアップした場合、場所や住所が特定されてしまう危険があります。

○一度ウェブ上に載せたものは、削除できなかったり、更に拡散してしまったりする危険があります。十分注意する必要があります。

