



一步前へ



東中学校 1 年学年だより
令和6年7月19日
第6号

充実した夏休みに！

1 学期が終了しました。入学した4月から、生活目標「み（身なり）そ（そうじ）あ（あいさつ）じ（時間）」を確実にできるようにしようと、どのクラスも室長をはじめ、学級役員が中心になって声をかけ合い、努力する姿が見られました。また、授業の評価ファイルを通して授業に対する雰囲気をつくるなど、学級が一つになってがんばる姿も見られました。今後も、仲間との関わりを通してどのように成長していくか楽しみです。

さて、いよいよ夏休みが始まります。時間にも気持ちにも余裕のあるこの期間に、夏休みの課題を通して、1 学期の復習に力を入れたり、部の中心選手を目指して部活動に力を入れたり、地域の行事に積極的に参加したりすることで、充実した夏休みを送れるようにしましょう。



夏休み中の予定

※部活動は、各部活動の予定表で確認してください

7月22日（月）三者懇談会（～26金）
制服（部活中であれば、部活の服装でも可）
持ち物：通知表、スリッパ

※三者懇談案内で日時を確認してください。
※懇談会場は各教室です。

8月 3日（土）市内音楽会〔文化会館〕
13日（火）～15日（木）学校閉校日
19日（月）全校出校日
20日（火）～23日（金）1 年学習会
8:30～11:00 1 年1 組教室

夏休み全校出校日

8月19日（月）

8:15 登校完了 体操服登校可

8:15～8:25 ST

8:25 全校集会（リモート）

9:00～9:50 学活・ST

※教室の机・イスを廊下に出す

10:00 ワックスがけ（整美委員）

持ち物：筆記用具、スリッパ、
体育館シューズ
夏休みの課題・作品募集



2 学期始業式

9月2日（月）体操服登校可

8:15 登校完了

8:15～ 8:25 朝の読書

8:25～ 8:35 ST

8:55～ 9:25 始業式

9:40～10:25 学年集会

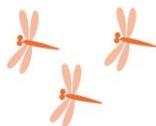
10:35～11:20 学活

11:25～11:35 ST

11:50 完全下校

14:00～16:30 応援リーダー研修会
体育大会実行（団旗）

持ち物：筆記用具、夏休みの課題、雑巾
読書の本、



9 月はじめの予定

2日（月）2 学期始業式 体操服登校可

3日（火）短縮3時間（50 分授業）

身体測定 下校 11:50

午後 リーダー練習

4日（水）給食開始（50 分授業）

委員会

11日（水）50 分5 時間授業

17日（火）テスト発表

19日（木）テスト週間

午前中4時間（1 組のみ5時間）

24日（火）生徒会役員選挙

26日（木）中間テスト〔数・英・国〕

27日（金）中間テスト〔自習・理・社〕

30日（月）体育大会週間（45 分授業）

* 17:00 下校

保護者用学校評価アンケートを Web 上でご回答いただけます。ご協力をお願いいたします。右の QR コード、もしくは下記 URL からお入りください。また、三者懇談会当日、昇降口付近にアンケート用紙と投函箱を用意しておきますので、そちらでご回答していただくこともできます。お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いいたします。

なお、アンケート期間は、7/19(金)~7/26(金)までとさせていただきます。



http://swa.hekinan.ed.jp/swas/form.php?id=higashijh&form_id=235

学校保健委員会「将来の自分のためにできること」

7月2日、保健師の先生、栄養教諭の先生を講師にお招きし、1年生対象の学校保健委員会を行いました。4月に実施した血液検査の結果から、自分の生活や食事に対する問題点について考えました。今の生活が将来の自分の健康につながっていることに改めて気づくことができました。集会後、各教室で感想を書きました。その一部を紹介します。



自分が寝ている時に身長が伸びるなど、大切なことがたくさんあると思うと、朝、すっきり起きるためにも、すいみんは必要になってくるんだなと思いました。生活習慣病は1年や2年でなるのではなく、人によって病気になる時が分からないので、怖いなと思いました。今は大丈夫だけど、このまま油断すると、大人になった時に生活習慣病になってしまうことがあるので、怖いと思いました。気をつけたいです。

1組

生活習慣病にならないためにも血液検査を受けることは大切だと思ったし、血液検査を受けるだけでなく、結果をしっかりと確認することが大切だと分かった。食事、すいみん、運動など、その中でも細かいことにも気をつけていくことで、病気になりにくい体にする事ができるんだなと思った。これから、しっかりと適切に食事、すいみん、運動をするようにしていきたいです。

2組

生活習慣病は、死に直結することもあるおそろしい病気なのだなと思いました。そうならないために、早寝・早起きや、一日三食、主食・主菜・副菜など、生活習慣を整えることが大事だなと思いました。休日は早寝・早起きができていないので、できるようにしたいです。

3組

生活習慣病にならないために、バランスのとれた食事、適度な運動、休養、すいみんを大切にしたい、これから早寝・早起きをしっかりとしていきたいと思いました。血液検査は、普段分からない血液や血管のことを知ることができる大事な検査だということがよく分かりました。血液がドロドロだと、がんや心臓病などの重い病にかかってしまい、大変になると分かりました。

4組

今日の学校保健委員会で分かったことは、生活習慣病を防ぐために、日常生活の中でどれだけ気づいて行動できるかということだと思います。生活習慣病にならないために、自分は一番最初に「一日三食しっかり食べることを意識してがんばりたいです。「一日三食しっかり食べる」は、簡単そうに聞こえるけれど、朝ごはんが難しそうだなと思いました。朝ごはんは一日のエネルギーにもなるし、食べないと「おなかが減る」「やる気がでない」などの理由があるので、一日三食は必ず毎日やりたいです。

5組

将来の自分の健康は、中学生の今の生活からつくられていきます。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」、生活リズムを崩さない生活を心がけましょう。