



輝け1年生

~Now is the time when you shine the most~

2024.07.13

文京区立第九中学校
1学年通信
第13号



自己管理の夏

保護者の皆様、暑い日々が続いていますが、5日（金）の八ヶ岳移動教室説明会、6日（土）の土曜授業公開、また三者面談にお越しいただき、ありがとうございました。

さて、もう来週から夏休みです。夏休みになってしまいます。なぜ「もう夏休み」などという当たり前のことを言うのでしょうか。カンのいい人なら、ピンとくるのではないのでしょうか。そう、夏休みは終わるのです。

「ええっ??なんだよ、『やった!来週から夏休みだ!!』って思ってんのに、そりゃないだろう!」……そんなこと思わないでください。

みんな、夏休みに入った瞬間には、夏休みが「必ず終わるのだ」ということを考えていないのです。部活動などがあるおかげで、幸いにも学校からそんなに離れない人もいるでしょう。むしろそのほうが正解です。しかし、全員ではありません。長期の休業は、いつも学校で勉強をしている時間がまるっきりいつもと違う時程になります。自由になる時間も多くなり、だんだんだんだん少しずつ、体が夏休みモードになっていきます。「ちょっとぐらいいいだろう」「夏休みだからこのぐらいは……」この甘えが積み積み積もって感覚をマヒさせていきます。そして、まるでこの生活がずっと続いていくのではないか……という錯覚に襲われます。

ところが夏休みは終わるのです。夏休みの間、「夏休みは必ず終わるのだ」という意識があって生活するのと、そうでないのとでは、9月の中間考査での「ガ〜ン!!!!度」が桁外れに違うのです。

「二学期が来る、またみんなで頑張っていこう、夏休みにハメを外しすぎるわけにはいかないな。」
「ここでふざけて、あるいは調子に乗ってケガなどしてしまったり、事件を起こしてしまったり、各所に迷惑をかけてしまったりしたら、二学期のスタートが台無しになってしまうな……」自分にブレーキをかけられるまず第一歩は、「夏休みは終わるのだ」と必ず心に留めておくことです。

人間には習慣があって、3週間もやり続ければ習慣になるそうです。夏休みの間中、ダラダラしてしまうと、それが習慣になってしまいます。宿題をするのが嫌、勉強をするのが嫌、新学期に学校に行くのがおっくう……悪循環におちいります。これを防ぐには、普段の生活、あるいはそれ以上に忙しい生活をする事です。部活動や外部のクラブ活動に打ち込み、勉強に力を注ぐ。家の手伝いをするなど、家族の一員として役割を果たす。毎日決まった時間に寝起きするなど、規則正しい生活をする。しっかりとした目標を立てて、自分に厳しく、自己管理をしながら夏休みを過ごしましょう。

もうすぐ夏休みなので……

- ①計画的に荷物を持ち帰りましょう。夏休み期間中、学校に私物を置いてはいけません。ロッカー・机の中など、すべて持ち帰りです。
- ②最終日は上履きも持ち帰りです。部活動などで使う予定がある場合も一度持ち帰ってください。小学校では毎週持ち帰って洗っているところもあるようですが、中学校はそうではありません。汚れもたまってきています。学校に来ない期間に洗っておきましょう。

行事予定

- | | | |
|------------|--------------|----------------|
| 16日（火）学年朝会 | 八ヶ岳移動教室実行委員会 | 17日（水）部活動再登校 |
| 18日（木）⑤カット | ⑥大掃除 給食終 | 19日（金）終業式 避難訓練 |

