

生徒指導だより

令和5(2023)年

12月22日(金)

高槻市立第六中学校

生徒指導部通信 No.31

～ やさしさを持って、いきいき、たくましく生きる ～

体調管理を徹底しましょう

最近、寒さが一段と厳しくなっています。風邪をひきやすい時期にもなります。各自で体調管理をしていくことが大切です。次の3点を意識してください。「食事を3食しっかりとること」「手洗い、うがいをこまめにする」「睡眠をとること」です。



食事に関しては、この時期寒くてなかなか布団から出られなくて、朝バタバタして朝食をいつもより少なくなったり、とらなかつたりしている生徒もいるようです。朝食の時間をしっかりととることのできるようにしましょう。また冬休みになっても朝食を必ずとり、規則正しい生活を送るように意識してください。

また**手洗い、うがい**に関しては、帰宅時などは必ず念入りに行いましょう。いろいろなところを触れている手なのでしっかりと手洗いを意識してしましょう。最近学校の石鹸の減りが少なくなっているみたいです。水が冷たくなって手洗いをするのが大変なのは分かりますが、しっかりと手洗いをしましょう。

最後に**睡眠**についてです。これは最初に話しました朝食にも繋がりますが、朝の目覚めを良くするためにも夜遅く起きていることのないようにしましょう。また年末になるとテレビでは特番が増えていき、遅くまで見たい気持ちになりますが、健康のためにも睡眠の時間を確保できるように工夫しましょう。1/9(火)登校日にしっかりと朝起きて登校できるように、生活リズムを崩さないようにしてください。

特別なことではないのでもう一度、全員がしっかりと取り組んでいきましょう。もちろん、紹介したこと以外でも部屋の換気をしたり、暖かい服装をしたりなどの工夫もしましょう。冬休みが健康に送られるように上記のことを意識してください。

※生徒指導部から『冬休みの過ごし方』について別紙配布していますので、確認をお願いします。

冬休みを有意義に過ごそう



下の予定にもありますが、新年を迎えるとさっそく、3年生は実力テスト、1.2年生はチャレンジテストがあります。学年だよりを見て、1日の半分を勉強する時間にしてみてください。冬休みが明けたときに自信を持ってテストを受けられるように意識して勉強に取り組んでみてください。休みの日も計画的にメリハリをつけて過ごしましょう。時間がある分、普段できない家のお手伝いなども積極的に取り組んでみましょう。

2023年(令和5年)もあと9日

この通信では、節目(ふしめ)を大切にしてくださいと伝えてきました。新年に行う書き初め(かきぞめ)について紹介します。「書き初め」とは、新年にはじめて筆で字や絵をかくお正月の行事、またはその書のことをいい、1年の抱負や計画、おめでたい言葉をしたため、目標成就や新年をお祝いする意味が込められています。この書き初めのように2024年の目標や抱負を考えてみてください。そのためには2023年を振り返ってみることも大切になります。目標や抱負を立てることで何に取り組むべきかが分かり、そのためにどうしていくか、またその日どのように時間をつかったらいいかなども工夫できると思います。この節目を大切に試してみてください。



☆今後の六中の予定☆ 予定は変更されることがあります。

1月 8日	月	祝日 成人の日
9日	火	特総木5火6 登校日(午前のみ) テスト前日のためクラブなし
10日	水	1・2年チャレンジテスト 3年実力テスト 給食開始 1年:国テ・数テ・英テ・水4・特 2年:国テ・社テ・数テ・理テ・英テ 3年:英テ・国テ・数テ・理テ・社テ
11日	木	木1～5総
12日	金	1年:道水2～4金5総 2・3年:道水2～4金5特

※冬休みの宿題については別紙配布の各学年の『学年だより』を参考にしてください。