



最共



令和5年2月3日 No18

学年末試験10日前です！体調管理を！

2月13日(月)、14日(火)に学年末試験があります。自分の進路実現に向け、忙しい時期ではありますが、中学校生活最後の試験となりますので、時間を有効に使い、試験に臨みましょう。また、今は体調を崩しやすい時期です。自分の力を発揮するためにも体調管理を徹底しましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」は健康増進のためのキーワードです。都内私立や県内公立高校の試験を控えた今だからこそ、体調管理と生活リズムの改善を目指しましょう！

毎日の基本、体調管理のポイントとは??

1. 朝食を取ろう。 朝の少ない時間でもしっかり食べてから登校しよう。
2. 睡眠の質を見直そう。 睡眠時間をしっかり整えていこう。寝る前のカフェインやスマートフォンの使用はNG。
3. 適度な運動をしよう。 ストレスの発散が大切です。体育の時間や休み時間など有効に使い、運動を心がけていこう。

今日は節分

今日(2月3日)は、節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を含めて、悪いものを追い払う日です。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆をまく意味には、「豆(まめ) = 魔(マ)を滅(メ)する。」という思いが込められています。今日は、みんなの健康を祈りながら過ごしていきたいものです。

【今後の予定】

日	曜	主な予定・持ち物	日	曜	主な予定・持ち物
6	月	月12345	13	月	3年学年末試験(国語・社会・英語)
7	火	火123456	14	火	3年学年末試験(理科・数学・保体・技家)
8	水	学年日課×2 給食なし 公立高校願書提出日①	15	水	水12345
9	木	木123456 公立高校願書提出日②	16	木	木123456
10	金	学年日課×2 給食なし 都内私立入試 公立高校願書提出日③	17	金	学年日課×6