

「夏休み、生活習慣を大切に！」

校長 松尾 裕文

明日から40日間の夏休みに入ります。夏休みは学期中と違って、自分で時間の使い方を考えて生活できる日が多くなります。時間を有効に使うも無駄に使うも自分次第です。せっかくの夏休みを有意義に過ごし、自身の成長につなげるためにも、毎日の生活習慣を確立することはとても大切です。

人間の行動は約45%が習慣で成り立っているという研究結果があります。つまり よい習慣を上手に身につける人は、自分の理想を実現に近づけていくことができるのです。トップアスリートなど様々な分野で活躍する人は、みんな自分なりの習慣、ルーティンを確立しています。ぜひ、この夏休みは自分の生活習慣を見直し、アップデートしていきましょう。今更ですが、次の4つの習慣は、いずれも長く継続することで、今後の自分に大きな変化をもたらしてくれるものばかりです。しっかり習慣化できていますか？

①早寝早起き朝ごはん ②読書・勉強 ③書く(記録する) ④運動

しかし、脳は大きな変化を嫌うため、欲張ってハードルを上げすぎても、なかなか上手くはいきません。小さな目標からはじめて脳を慣らしていくことが大事です。新たに習慣化していくためのコツは、小さな目標からスタートし、成果は記録して可視化する。加えて、一緒に取り組む仲間をつくる、すでに自分が身につけている習慣に絡めて行うことだといわれます。学習においても、みなさんが使用するタブレットに入っているアプリ「ドリルパーク」も習慣づけに役立つと思います。短時間でも毎日継続していくと、成果をアプリが記録して可視化してくれます。ぜひ、夏休みの学習にも積極的に活用してみてください。

夏休み中、みなさんが危険なトラブルや事故に巻き込まれることなく、健康に有意義な夏休みを過ごしてくれることを願っています。保護者の皆様には、子どもたちの見守りにつきましても、引き続きご協力よろしくをお願いいたします。



【夏季休業中のお知らせ】

- 平日の電話対応時間は8:30~17:00とさせていただきます。学校閉庁日(8/12~14)及び時間外・休日の事件や事故等緊急事態の場合は羽曳野市役所(072-955-1111)へお電話していただければ、連絡が取れ次第、学校より折り返し連絡させていただきます。
- 部活動等の欠席連絡は、連絡アプリ「totoru」での連絡をお願いします。夏休み中は受付時間を当日12:00までに延長しています。



～「大丈夫」が一番危ない～

夏休みは、普段できない経験ができる貴重な時間です。しかし、その一方で、毎年、火遊びや水難事故による悲しい出来事が全国で起きています。「少しくらいなら」「みんなもやっているから」「自分だけは大丈夫」。そんな油断が、一瞬で取り返しのつかない事故につながることがあります。花火は必ずルールを守り、大人と一緒に安全な場所で楽しみましょう。

また、川や海、ため池などは、見た目が穏やかでも急な流れや深みがあり、大変危険です。友達に誘われても、危険だと思ったら勇気をもって断ることも、自分の命を守る大切な判断です。自分の命は、自分だけのものではありません。皆さんを大切に思う家族や友達、先生方にとっても、かけがえのない命です。安全を最優先に考え、一人ひとりが責任ある行動を心掛け、笑顔で夏休みを過ごし、元気な姿で2学期に会えることを願っています。

日	曜	校時	時間割	8 月 行 事 予 定	給食	部活
27	木		-	始業式・学活	×	×
28	金		-	実力テスト（1年：国・社・英、2・3年：国・社・数） （放）クラブキャプテン会議：3年生	×	○
29	土					
30	日					×
31	月		-	実力テスト（1年：数・理）（2・3年：英・理） 放：選挙管理委員会	×	×

※9月については、変更する場合があります。

日	曜	校時	時間割	9 月 行 事 予 定	給食	部活
1	火		火	給食開始 生徒会役員公示	○	○
2	水		金	3年府チャレンジテスト（3年6限：学活）	○	○
3	木		8木		○	○
4	金		水		○	○
5	土					
6	日					
7	月	45分	月	5限目まで 5限：総合 下校時あいさつ運動 ●5限（1年：外、2年：総合、3年：総合）	○	×
8	火		火		○	○
9	水	45分	水	●1限（1年：道徳、2年：外、3年：道徳） （放）3年生クラブ写真 体育大会メンバーメ切	○	○
10	木	45分	A木	●6限（1年：外、2年：総合、3年：体育館） 専門委員会／生徒議会（前期4回目）	○	×
11	金	45分	B金	●6限（1年：木6授業、2年：体育館、3年：外） （放）3年生クラブ写真	○	○
12	土					
13	日					
14	月		月	5限目まで 5限：生徒会役員	○	×
15	火		火		○	○
16	水		水	●1限（1年：体育館、2年：道徳、3年：外） 1年生モアレ検査13：30～	○	○
17	木	45分	B木	●6限（1年：木6授業、2年：外、3年：総合） 昼休み10分、掃除なし	○	×
18	金		A金	●6限（1年：学年練習予備日、2年：学活、3年：学活）	○	○
19	土			吹奏楽部演奏会（PM準備）		
20	日			吹奏楽部演奏会（AM本校体育館）		
21	月			敬老の日		
22	火			国民の休日		
23	水			秋分の日		
24	木	45分	A木	●6限（1年：木6授業、2年：学年練習予備日、3年：総合） 専門委員会（体育大会用）	○	×
25	金		B金	●6限（1年：学活、2年：学活、3年：学年練習予備日）	○	○
26	土			羽曳野市内6中吹奏楽部演奏会		
27	日					
28	月		月	5限目まで 5限：体育大会全体練習	○	×
29	火		火		○	○
30	水		☆	4限目まで（体育大会予行） 雨天：木1234	○	×

☆給食についてのお知らせ☆

2学期の給食は、9月1日（火）からスタートします。おはし、ナフキン、エプロン、三角巾、マスク等の準備をお願いします。

給食費の口座振替について、第1期は7月28日、第2期は8月28日で、納付額はともに9000円程度の予定となっています。お問い合わせは食育・給食課（0120-533-227）コールセンターまで。

【お子様のスマホは安全ですか？】

夏休み中は、スマホを利用する場面が多くなり、トラブルに巻き込まれるケースが増えています。現在、18歳未満のスマホ等にはフィルタリングを適用することが法律で携帯事業者に義務付けられています。

フィルタリングは有害な情報をブロックできます。また必要なアプリを許可するなど、年齢に合ったブロック内容のカスタマイズも可能です。お子様の安全のためにも、ぜひ購入店等にご相談いただければと思います。

◇生徒活動運営部より◇

体育大会などの行事に向けて、生徒会では2学期も様々な取り組みに全力投球していきます。生徒会執行部だけでなく、各委員会やクラスのみなさんとも協力して行事を盛り上げたいと思いますのでよろしくお願いします。

また、夏休み明けから後期生徒会役員選挙に向けた取り組みも始まります。選挙は9月14日です。「南中をより良くするために生徒会を通じて頑張りたい！」と考えている人の立候補を待っています。

☆体育大会時の昼食のお知らせ☆

体育大会当日の10月3日（土）と6日（火）の予備日は、全員昼食が必要です。この2日間は、給食がありませんので、ご家庭からの昼食のご用意をお願い致します。

高鷲南中学校ホームページ

羽曳野市立
高鷲南中学校

右のQRコードからアクセスしてください。

学校だより・保健だより・進路だよりもWEBでご覧いただけます。



https://www.city.habikino.lg.jp/gakko/jhs/takawashi_minami_c/index.html