



1学期が終わります。

明日から夏休みです！！ 夏休み

今日で、1学期が終わります。保護者の皆様には、家庭訪問、PTA 総会、参観日、ソフトバレー大会、奉仕作業など様々な行事にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、大きな事故や事件もなく、子どもたちが元気に学校で学ぶことができました。心より感謝申し上げます。

さて、明日から子どもたちが楽しみにしている夏休みです。ご家庭の予定はもちろん、夏休みの課題、部活動や運動会の準備、また3年生は、受験勉強など大変いそがしい毎日になるのではないのでしょうか。計画的に、そして規則正しい生活を心がけていただくと助かります。しかし、なかなか難しいです。そこで、以前も紹介しました3点固定の習慣に取り組んで見てはどうでしょうか。3点とは、

①起きる時間 ②寝る時間 ③学習を始める時間 の3つです。このことに取り組むだけでも規則正しい生活を送ることができると思います。

また、長い休みで、子どもたちの気持ち（メンタル）が緩みがちになります。オリンピック選手のコーチをされている方が、行動は気持ち（メンタル）に支えられていると言われていました。その方によると中高生の気持ち（メンタル）を強くする方法は、**①あいさつ ②返事 ③はきものをそろえる** の3つだそうです。スポーツの強豪校、学力の高い学校などを振り返ってみると確かにこの3つの指導が行き届いています。

子どもたちの安全、安心が第1ですが、夏休みを有意義なものにするために、この『3点固定』、『気持ち（メンタル）を強くする3つ』をご家庭でチャレンジして見てはどうでしょうか。



ご連絡

裏面に、アンケートの回答を掲載しました。

奉仕作業ありがとうございました！

13日（木）の午後5時30分からPTA 奉仕作業を行いました。当日は、天気もよく、大変暑い日となりましたが、たくさんの保護者の皆様に来ていただきました。お仕事でお疲れのところ本当にありがとうございます。おかげさまで、素晴らしい環境の中、学習や運動に取り組むことができました。合同運動会に向けて、8月20日（日）午前7時から親子共感作業も計画されています。どうぞご協力をお願いいたします。

保育実習に行きました！

2年生が家庭科の授業で、田代幼稚園での保育実習に取り組みました。2年生は、この日のために、子どもたちが喜ぶおもちゃ作りなど準備に取り組んできました。当日は、天気のよく、子どもたちと一緒に屋内、屋外での遊びに一生懸命取り組みました。子どもたちの生き生きした表情が素晴らしかった。と聞いています。この実習を、快くお引き受けいただいた田代幼稚園の皆様感謝申し上げます。



県大会がんばれ！

7月23日（日）24日（月）の2日間にわたって、宮崎県中学校総合体育大会が行われます。本校からは、地区大会で出場権を得た「男・女ソフトテニス部」「陸上部」が大会に出場します。19日（水）に、体育館で選手激励会を行いました。

激励会では、各部主将が県大会に向けての抱負を発表した後、全校生徒を代表して3年生の矢野涼華さんが激励のことばを述べました。

選手の皆さん、学校、地区の代表として最後まであきらめずに、全力で戦ってきてください。応援しています。

