

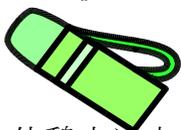
# HOPE!

祇園中1年  
学年通信  
平成26年  
6月27日号

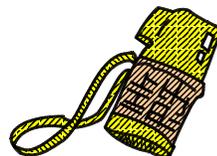
## 夏本番！

いよいよ、夏も本番となり、水泳の授業も始まりました。毎日暑い日が続いています。幸い祇園中学校では、クーラーが設置されています。30度以上にもなれば、クーラーをつけて快適に学習ができます。

一方で、毎日クーラーのきいた快適な生活をしていると、寒さや暑さに耐えられない体になってしまいます。環境に適応できる体であり続けるためには、家でも、クーラー漬けにならない、工夫をしましょう。



### 水分補給を忘れずに！



いつでも休憩中に水分補給ができるように、お茶を持ってくるようにしたら良いと思います。また、土日や夏休み中の部活動は、活動時間が長いため、スポーツドリンクを持ってきましょう。熱中症予防には、お茶や水よりスポーツドリンクが適しています。お茶とスポーツドリンク両方を持ってきて、うまく飲み分けている先輩たちもいます。顧問の先生や先輩たちにアドバイスを受けましょう。

## 荷物の整理・確認をしましょう！

学校にも慣れてきて、授業のペースもつかめてきた人も多いと思います。反面、緊張感もほぐれ、宿題や授業道具の忘れ物をする人もよく見かけるようになりました。デイリーノートにきちんと記録し、家で確認をして、忘れ物がないようにしましょう。

最近、荷物が重すぎるという話を耳にします。確かに教科書も厚く、授業に必要なものもたくさんあります。そこで、中学校で使う全ての教科書・ノート・ファイル・副教材、デイリーノート、リコーダー、朝読書の本、お茶入り水筒、半そで体操服、筆箱を、通学かばんと補助バッグに入れて量ってみると15kgありました。

全ての荷物を毎日持ってくることはできません。4月に出した『学校に置いてよいもの』のプリントを再度確認してみましょう。(デイリーノートに張っているはずです)

『もって帰らないといけない物』は、予習復習が必要な教科や教材、衛生面を考慮したものです。また、宿題が出たときは、必要に応じて宿題を持って帰るようにしましょう。

『もって帰らないといけない物』全教科と半そで体操服、水筒、筆箱、デイリーノート・朝読書の本を通学かばんに入れると、**6.5 kg**でした。体のためにもぜひ、整理してスリム化を図りましょう。

※これ以上カットしてしまうと、家庭学習をするな！と言ってしまうようなものなので、これが精一杯です。がんばって持ってきましょう。

	教室に置いてよい物	もって帰る物
国語	漢字ファイル・国語ファイル 漢字練習字典・二百字帳・ワーク	教科書・ノート
社会	教科書・地図帳 ノート（ファイル）・ワーク	
数学	なし	教科書・ノート 数学の問題ノート
理科	教科書	理科ノート
音楽	中学生の音楽・中学生の器楽 音楽のハーモニー・クリアホルダー	リコーダー
美術	デザインセット・資料集 レタリング字典・教科書	
技術	教科書・ノート・ファイル	
家庭科	教科書・ハンドノート	
体育	実技の教科書・保健の教科書 ワーク・ファイル	体操服 水泳道具
英語	ファイル・ペンマンシップ ヒロシマ型カリキュラム	教科書・ジョイフル ワークノート