

You can do it!

Catch your dreams

第3学年だより
第13号
令和5年 7月20日
文責 間山由佳

有意義な夏休みを！

明日より33日間の夏季休業に入ります。暑い夏になるそうです。生活リズムを崩すことのないように、受験に向けての良い準備期間になればと思っています。生徒からは「受験生だから、がんばる勉強する！」という意気込み満々の声も聞こえてきますが、人生楽しみがないとまっく進んでいかないものです。たくさん勉強した後には、ちょっとした楽しみがあると、勉強も継続すると思います。楽しみと勉強の絶妙なバランスを、ご家庭でコントロールしていただければと思います。夏休み明けに、皆の元気な笑顔に会えることを願っています。

私からは次の2つのことをお願いします。

①自律神経を整えるために、毎朝起きたら窓を開けて、日光を浴びましょう。

自律神経とはその名前の通り、体が自律的に働く神経です。そして自律神経は私たちの意思とは関係なく、呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生きていく上で欠かせない生命活動を維持するために24時間365日、休むことなく働き続けている大切なものです。この自律神経が乱れると体調を崩しがちになるのです。「今日も暑くなりそうだな」と体で感じることで、脳内からセロトニンが分泌され、体内時計がリセットされます。そして、自律神経が正しく働くことで、昼間は活動的に過ごせ、夜はゆったりと睡眠で体を回復する事ができます。

②記憶力を高めるために、スマホなどの情報通信機器の利用は毎日2時間までにしましょう。

朝の15分間のゲームは脳を活性化させると言われています。勉強した後にスマホなどの情報通信機器を利用すると、学習した内容が全く記憶されないと言われています。この相反する2つのことを考えると、朝の15分と、昼間の時間に1時間45分で終了すると、影響がないのではと考えられます。視力低下にもつながる情報通信機器の利用はほどほどにしてほしいと思います。

修学旅行の返金について

修学旅行の返金について、再度ご案内いたします。夏休み中の教育相談時に返金を渡します。受領したことの証明として捺印をしていただきます。印鑑をご持参ください。返金額の過不足に関しましては、業者と直接連絡を取っていただくようになります。よろしくお願いいたします。

3年生だけの授業日について

8月23日（水）は3学年だけ、午前授業を行います。

8時15分までの登校をお願いします。

時程は以下の通りです。

8：20～ 朝の会（あいさつ／健康観察／諸連絡）

8：30～ 9：20 1校時

9：30～10：20 2校時

10：30～11：20 3校時

11：30～12：20 4校時

12：25～ 帰りの会（明日の予定の確認／あいさつ）

12：30 完全下校

23日の時間割

校時	1組	2組	3組	4組
1	国語	社会	数学	英語
2	体育	体育	英語	社会
3	数学	英語	体育	体育
4	英語	理科	社会	数学

※体育は2クラス合同で、プールの授業となります。

水泳の用意を忘れずをお願いします。

★ファイナンスパークのボランティア絶賛募集中！★

「子どもからプリントもらってないんです」「プリントあるんですか？」という声にこえて、再版で別紙で配付しております。ボランティアへのご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

8月の行事予定



日	曜	行事等の予定	授業						給食
			1	2	3	4	5	6	
1	火	夏季休業（8月22日まで）							
2	水								
3	木								
4	金								
5	土								
6	日								
7	月								
8	火								
9	水								
10	木	学校閉庁日							
11	金	山の日							
12	土								
13	日								
14	月	学校閉庁日							
15	火	学校閉庁日							
16	水	学校閉庁日							
17	木								
18	金								
19	土								
20	日								
21	月								
22	火								
23	水	3学年授業日（午前授業）	臨時	時間	割で	す。	・	・	×
24	木	全校授業日・集会	集会	学活	木1	木2	・	・	×
25	金	各種委員会・給食開始	金1	金2	金3	金4	総合	・	○
26	土								
27	日								
28	月	中央委員会	月1	月2	月3	月4	月5	月6	○
29	火	田子中発表会リハーサル	火1	火2	火3	火4	火5	火6	○
30	水	田子中発表会リハーサル 田子中相談室	水1	道徳	水4	水5	水6	・	○
31	木	仙台市駅伝大会 田子中発表会準備	木1	木2	木3	木4	学活	・	○

♥夏季休業中に学習室を開放します。活用ください。♥

開放期間：7月21日，24日，27日，28日，31日
8月1日，3日，4日，7日，21日，22日

開放時間：午前の部 9：00～11：00
午後の部 13：00～15：00

学習場所：2F ポプラ教室

🌸 9月の主な行事予定 🌸 ※変更になることがありますことをご了承ください。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1日（金）田子中発表会 | 20日（水）中央委員会 |
| 13日（水）期末考査1日目 | 25日（月）水曜日の授業 |
| 14日（木）期末考査2日目 | 26日（火）3年実力考査 |
| 19日（火）各種委員会 | 27日（水）月曜日の授業 |



★学年だよりに掲載されている個人データは、仙台市個人情報保護条例によって保護されている対象です。むやみに第三者に提供・複写したり、不当な目的に利用したりすることのないようにお願いします。また、破棄する場合には、適切、确实に行うよう重ねてお願いいたします。