

和歌山市立河北中学校2年生 令和7年6月27日発行



関西・大阪万博『いのち輝く未来の社会デザイン』

6月4日に関西・大阪万博に校外学習に行きました。『いのち輝く未来の社会デザイン』をテーマとした会場で、世界中から集まった最新技術、環境への取り組み、国同士のつながりに触れ、たくさんの刺激を受けることができたのではないのでしょうか。これからの社会を担っていく子どもたちが、自らの未来の生活について想像したり、希望をもって様々なことに挑戦していくきっかけになることを願います！



好きなこと、興味のあること、掘ってみよう！

いよいよ夏休みが近づいてきました。長期間のお休みは自分のペースでじっくり物事に取り組めるチャンスです。少しでもいいので、「好きなこと」や「気になること」について、いつもより深く調べたり体験したりしてみてください！例えば、「昆虫が好きだから、昆虫図鑑を作ってみる」とか「韓国アイドルが好きだから、韓国語を勉強してみる」など、興味のあることを掘って掘って深めてみましょう！また、普段なんとなーく気になっていることやもっと知りたいことにチャレンジするのもいいですね。自分の「好き」や「興味」を深める経験は、将来の進路やキャリアにもつながるかもしれません！



朝の30分で人生が変わる！？

ゆっくりできる時間が多いと、ついつい夜更かししたりお昼まで寝てしまったり…それが習慣化するのはいくつかの理由があります。健康で生き生きとした毎を送るために重要な『セロトニン』という物質を知っていますか？セロトニンという体内物質が活性化すると、清々しい気分になり、意欲がアップし、集中力が高まり、質の高い活動ができると言われています！

このセロトニンは「朝日を浴びる」「リズム運動（ウォーキングなど規則的なリズムを刻む運動）」「咀嚼（そしゃく）」によって活性化します。起床後の30分間で、さんぽや軽い運動をして、しっかりごはんを食べることで元気なココロとカラダを維持できるらしいのです！夏休み期間も良い生活習慣を続けてくださいね！



【7月の予定】

給食のない日は×

[illegible]

【8月の予定】

1	火	登校日(体操服登校) 持ち物:バレエシューズ、宿題(この日締め切りのもの)							
25	月	始業式(制服登校)体育館シューズ	×	式	式	学			
26	火		○	道	火2	火3	火4	火5	火6
27	水	選挙管理委員会	10月分給食 申込期間	○	水1	水2	水3	水4	学
28	木	生徒会役員選挙公示		○	木1	木2	木3	木4	木5
29	金		○	月1	月2	月3	月4	月5	月6
30	土	市中学校軟式野球選手権大会 紀和中学校水泳大会 市中学校ソフトテニス秋季選手権大会							
31	日								

