

# 学年 だよ

日進中学校 1年生

令和5年7月20日

## 8月の行事予定

「あい」あふれる学年に  
~Change before you have to~

日	曜日	時間割						給食	行事
		1	2	3	4	5	6		
1	火	学	(学)					×	登校日 夏季大会表彰
2	水								夏休み 
3	木								
4	金								
24	木								
25	金	式	学	学	掃			×	①始業式 ②③委員・係決め ④掃除
26	土								
27	日								
28	月	月1	月2	月3	月5	月6		○	給食10月分申込 (~31)
29	火	火1	火2	火3	火4	火6		○	
30	水	テ	テ	テ	テ	テ		○	課題テスト (英・数・国・理・社)
31	木	1	2	3	4	5	6	○	

### 有意義な夏休みに！

一学期が終わり、夏休みがスタートします。部活や勉強、遊びと何事にも全力で過ごしてくださいね。目標を立てて過ごすようにしましょう。

例えば、夏休みが終わるとすぐに課題テストがあります。自分で目標設定を行い、目標を達成できるように頑張ってみてください。もし、目標が達成できなくてもそこに向かって行った努力は決して無駄にはならず自分のために必ずなります。

他にも部活動では三年生が抜け、一年生でもレギュラーとして試合に出る人も多いと思います。実りのあった夏休みだったと終わった時に言えるよう過ごしてくださいね。

怪我や事故がなく元気な姿で二学期また会えるのを楽しみにしています。

### ~夏バテに気を付けよう~

#### 夏バテとは？

皆さん、暑くなるとよく「夏バテ」という言葉を耳にしませんか。日本の夏は高温多湿でむしむししてとても暑いです。そんな気候のせいで体力が低下し、食欲がなくなり、体がだるいなどの疲労・倦怠(けんたい)感、食欲不振、体調不良などが見られる病気を「夏バテ」と言います。

病気というより体力を消耗してバテている状態ですね。

ではそんな「夏バテ」にならないために、

- 1.水分をしっかり摂る。
- 2.ご飯をしっかり食べる。
- 3.睡眠時間をちゃんと取る。
- 4.薄い上着を持ち歩き冷房の効いた部屋では羽織る。

上の4つを意識し、体調を崩さない夏休みにしよう！



### 9月のおもな行事予定

6日(水)：中央専門委員会

13日(水)：学び合い研究授業

