

中学校に入学してから、早くも3ヶ月が経ちました。

1年生の皆さんは、学校行事、初めての定期テスト、そして本格化した部活動など、目まぐるしい日々を全力で駆け抜けてきました。学校生活に慣れ、クラスの友達との仲も深まったことは、素晴らしい成長です。

しかし、慣れは一歩間違えると「緩み」に変わります。最近の様子を見ていると、授業と休み時間の切り替えが遅くなったり、提出物の期限に対してルーズになったりする場面が少しずつ増えてきました。そこで、7月の1ヶ月間、クラス全体で意識したい言葉が「メリハリ」です。

はじめての **定期テスト** おつかれさまでした！！



中学校で初めての定期テスト、本当にお疲れ様でした！！

テストに向けて計画を立て、一生懸命に机に向かったプロセスそのものに大きな価値があります。

テストは返却された「その後」が本番です。点数だけに一喜一憂せず、間違えた問題を必ず解き直して、自分の「伸びしろ」に変えていきましょう。1学期の苦手を夏休み前に解消し、すっきりとした気持ちで夏を迎えましょう！！

延期になった体育大会ですが。。

天候が雨天の為中止になりました。

生徒たちはこれまで、入場の練習や学年種目の練習、応援練習に一生懸命取り組んできました。開催がかなわなかったことは非常に残念ですが、今年できなかった体育大会の分まで来年度その力を発揮してほしいと思います。



和歌山市 中学校美術展
令和8年度 7月29日(水)～8月2日(日)
午前9時30分～午後4時30分まで
和歌山県民文化会館 大・中展示室にて

和歌山市内の国公立中学校計19校による美術作品を展示しています。
授業やクラブ活動などで生徒たちが一生懸命取り組んだ作品です。ぜひご覧ください。

「流される夏」にするか、「自分で決める夏」にするか

～ 1学期の締めくくり、キーワードは「メリハリ」～

🔥 カッコいい中学生の「オン・オフ」切り替え術

「メリハリをつける」とは、四六時中ずっと緊張して頑張る続けることではありません。「やるときはやる、休むときは思い切り休む」という、時間のスイッチを自分でコントロールすることです。

【オン(集中)】・・・授業のチャイムが鳴る前に、教科書や筆記用具を出して席に座る。先生の話を前を向いて聞く。部活動の練習に全力で取り組む。

【オフ(リラックス)】・・・休み時間は友達と楽しくおしゃべりをする。家に帰って宿題を終えたら、好きな趣味の時間を楽しむ。しっかり睡眠をとる。

だらだらとスマホを見ながら勉強をしても、頭には入りません。逆に、授業中に頭が休んでいては、せつかくの学校生活がもったいないです。

今月は、まず「チャイム着(チャイムが鳴る前に席についていること)」をクラス全員で徹底し、カッコいいオンの姿を目指してほしいと思います。



🍷 保護者の皆様へ：家庭での「切り替え」を支えるヒント

日頃より本校の教育活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

7月に入り、夏の暑さと部活動の疲れが重なる時期になりました。子どもたちにとっては、体力的にも精神的にも1学期の疲れが出やすいタイミングです。

ご家庭での生活においても、ぜひ「メリハリ」を意識した声かけをお願いいたします。

「勉強しなさい」から「何時から始める？」へ

だらだらしている姿を見るとつい小言を言いたくなりますが、そこはグッとこらえ、「次の切り替えは何時にする？」と子ども自身に時間を決めさせてみてください。自分で決めた時間だからこそ、主体的に動く練習になります。

「早寝・早起き・朝ごはん」の継続を

学校での高い集中力を支えるのは、健康な体です。特に夜更かしは、次の日の「オン」の質を著しく下げてしまいます。夏休みを直前に控えた今だからこそ、基本の生活リズムのキープにご協力をお願いいたします。

8月の行事予定

3日(月) 4日(火) 生徒 QR コードで返信日
25日(火) 始業式
26日(水) 夏休み明けテスト
27日(木) ～教育相談