



かなやま

ふるさとを愛し、
自信と誇りをもち
未来を拓く子どもの育成

学力・心力
体力・労力

今回の学校だよりは、夏休みに向けて、8月の行事予定、なるほどthe World!です。



文責 校長 横山

1学期が無事終了しました。御理解、御協力に感謝いたします。

本日の終業式をもって、1学期が終了しました。1学期の日数は、1年生は68日、2・3年生は72日でした。その間に、入学式、新入生歓迎レクレーション、生徒総会、三瀬校・三瀬村合同体育大会、修学旅行、佐賀市中学校総合体育大会等たくさんの行事があり、一人一人が成長する姿を見せてくれました。明日から、41日間の夏休みがスタートします。これまで過ごしてきた1学期の約6割ほどの時間を、家庭で過ごすことになります。学校で決められた時間を過ごすことよりも、生徒にとっては、自分との闘いで難しいかもしれません。家庭で励ましつつ、ぜひ見守っていただきますようお願いいたします。また、保護者の皆様にはPTA活動、学校行事をはじめ、学校の教育活動に対し大変御協力いただきました。1学期大きな事故なく、過ごせたことも皆様の御理解・御協力あってこそだと思います。本当にありがとうございました。



夏休みをどう過ごすかは自分次第

いよいよ待ちに待った夏休みです。中学生の夏休みというのは、小学生の頃とは違い、部活動があったり、宿題があったり、テストも迫っていたりと、思いの外忙しいものです。そこで、「夏休みを無駄に過ごしてしまった・・・」と後悔しないために、これだけは守りたい4つの過ごし方を紹介します。

1 正しい生活リズムを守る

夏休みだからといって、スマホやゲームに時間を取られて、成長期真っ盛りのときに睡眠不足になることは、お勧めできません。中学生に必要な睡眠時間は、1日8～10時間といわれています。深い眠りの間に、成長ホルモンの分泌、記憶の定着と学習効率の向上、感情の安定、免疫力の維持が期待されます。睡眠の質を高めるためにも、就寝・起床時間を一定にする、寝る前のスマホやゲームは控える、夕食は就寝の2～3時間前に、日中は適度に体を動かすことが大切です。（ちなみに、「寝だめ」は一時的に疲れが取れるように感じることはあっても、体内リズムを乱し逆効果になります。）

2 夏休み全体のスケジュールを立てる

夏休み期間は、普段できないことを実行できる絶好の機会です。学習の遅れを取り戻したり、先取り学習をしたり、学習面を強化するチャンスでもあり、ふだんできないことにも取り組めるまたとないチャンスです。

7月と8月のカレンダーに、登校日や部活動、家庭の用事などを書き込み、夏休みに取り組みたいこと（目標）をリストアップして、午前、午後、夜のいつに取り組むのかスケジュールを立ててみましょう。

3 宿題（勉強）を計画的に行う

「今年こそは宿題を早く終わらせるぞ!」と思っても、最初の3日程度で燃え尽きて、どんどん後回しになってしまい、夏休みの終わりが近づき、慌てて宿題をすることになるといったことを、経験したことがある人もいませんか。「5日で終わらせる」などといった無理な計画を立てたことはありませんか？

無理なく、着実に宿題を行うためには、大体1日1～2時間以内に収まる量で計画を立てるのがおすすめです。また、計画を立てる際には、なるべく具体的に立てましょう。例えば、「英語を1時間」などで時間でたてるのではなく、「ワーク8ページ」など量で立てましょう。そして、毎日決まった時間や決まった場所で宿題に取り組むことも大切です。3年生にとっては、受験の夏です。「夏を制したものが受験を制す」とも言います。午前中は勉強、午後は自由時間など、1日の生活の流れを決めておくといいですね。

4 ふだんできない体験をする

三瀬の夏祭りに参加したり、家の手伝いをしたり、ボランティア活動、読書、料理、親戚の人との集まりなど、ふだんできないことにもぜひ取り組んでみてください。私自身、夏休み期間中は、家族の一員として、家の掃除や草むしり、食事の支度をしてお手伝いをしていました。当たり前のように家の人にやってもらっていることがたくさんあって、学生としてやるべきことに集中させてもらっていることに改めて感謝することができました。2年生は、職場体験学習も近いですね。自分の将来について考えることもいいのではないのでしょうか。

どんな夏休みにするかは自分次第です。成長した元気な姿を期待しています！

8月の行事予定です。2学期は、8月29日(金)から始まります。

1日(火) いじめ・いのちを考える日	25日(月) 学年登校日(1・2年)
6日(水) 全校登校日：平和集会、学活 ヤマメ放流	補充学習 1～2年 9:00～
11日(月) 山の日	26日(火) SAGAテスト(3年生 1日目)
13日(水) 閉庁日	職場体験学習(2年生 1日目)
14日(木) 閉庁日	クサック村親善訪問団出発 (9月3日水帰国)
15日(金) 閉庁日	27日(水) SAGAテスト(3年生 2日目)
	職場体験学習(2年生 2日目)
18日(月) 補充学習 1～3年 10:15～	28日(木) 夏季休業最終日
19日(火) 補充学習 1～3年 10:15～	29日(金) 2学期始業式、生活朝会
21日(木) 補充学習 1～3年 10:15～	給食なし
22日(金) 補充学習 1～3年 10:15～	30日(土) 資源物回収、除草作業 7:00～9:00
	※雨天等で延期の場合9月6日(土)実施

※学校閉庁日には、学校はあきません。
御注意ください。
生徒の命に関わるような重大事態の場合、
佐賀市代表電話(24-3151)へ



なるほど
the World!

世界の夏休みはどれくらいの期間なのか？ 日本の中でも東北と九州で少し違いがありますが、だいたい同じくらいです。
世界の夏休みはどんな感じなのか知っていますか？
インド…10日間と15日間の2回 韓国・南アフリカ…約30日 イギリス・オーストラリア…約45日
中国・カナダ・フランス・ブラジル…約60日 イタリア・カメルーン…約90日 ペルー…約100日
9月から学校が始まる国々では、夏休みは新たな年度が始まる前のお休みになります。そのため、長い休みにしかできないことをすることが多いようです。親や祖父母だけで毎日子供たちの対応するのは大変なので、さまざまな機関がサマーキャンプを実施しているので、それに申し込む家庭も多いです。
気候や地域性、国民性によって期間や過ごし方が違うので、興味深いですね。

次号は、佐賀県中学校総合体育大会結果、9月行事予定等を掲載する予定です。