



この日の献立はカレー。3月まで何度味わえるでしょう。(6月24日)

以前勤めた学校でのことです。1週間の朝食アンケートを見ると空欄です。書き忘れたのかなと生徒に尋ねると、「いつも食べません」との答え…。少し考え込んでしまいました。

お家の方が毎朝食事を出してくれます。中には生徒自身で用意する場合もあるでしょう。朝食をしっかりとるためには、生徒の起床時間ばかりでなく、前の晩の過ごし方や就寝時間が関係してきます。寝坊し食事の時間が取れない。朝起きても食欲がないでは、朝食抜きで1日をスタートさせることになりかねません。

受験に向けて本腰を入れていく3年生にとって健康管理は欠かせません。そのために良く言われるのが次の3つの生活スタイルです。

- ①睡眠時間を6時間以上とる。
- ②遅くとも午前6時から6時半まで起床する。
- ③朝食を毎日とる。

規則正しい生活を通して、集中力を維持し、授業や学習に取り組む質を高め、学力を伸ばす素地を培うことができます。

このスタイルを、授業のある日ばかりでなく、夏休みも維持していかなければなりません。

睡眠と食事

今週の進路 (6/27~7/10)

体験入学の開催通知が各高校から届いています。それを受け、中学校では高校への提出日から逆算して校内の締切日を設定しています。希望がある場合は校内締切日を確認の上、余裕をもってお申し込みください。

下校 部活のない生徒の下校の日安時間

月	日	曜	生徒・保護者	3学年・学校	高校や高専、専修学校など
6	27	日	<input type="checkbox"/> 期末テスト前部活動中止		
	28	月	<input type="checkbox"/> 部活動中止 締切総合体験入学申込	下校 15:50 <input type="checkbox"/> 期末テスト(1)[①社国数英美] <input type="checkbox"/> 三者相談学級お知らせ配付(1次)	
	29	火		下校 15:50 <input type="checkbox"/> 期末テスト(2)[抜理音体⑤①⑥]	
	30	水	締切平商 体験入学申込 締切勿来 下校 15:00	短縮授業	
7	1	木		下校 15:20 短縮授業	
	2	金	締切磐城農業 体験入学申込 締切磐城緑蔭 下校 15:50	<input type="checkbox"/> 県中体連激励会(5校時) <input type="checkbox"/> 思春期保健講座(6校時)	全院 合格 先生
	3	土		<input type="checkbox"/> 市吹奏楽コンクール(アリオス)	

月	日	曜	生徒・保護者	3学年・学校	高校や高専、専修学校など
7	4	日			
	5	月	締切高専体験入学申込 下校 15:50	<input type="checkbox"/> 学カテスト(1)[国数英理社]	
	6	火		お弁当の日 6校時カット (<input type="checkbox"/> 1年スポーツ大会)	<input type="checkbox"/> いわき湯本高校説明会 (教員対象)
	7	水	締切小名浜海星 体験入学申込 締切磐城一高 下校 15:30	<input type="checkbox"/> 有権者教育(5校時/体育館)	
	8	木		お弁当の日 6校時カット (<input type="checkbox"/> 2年スポーツ大会)	
	9	金		お弁当の日 <input type="checkbox"/> 3年スポーツ大会(2-4校時)	
	10	土		<input type="checkbox"/> 三者相談学級お知らせ配付(2次)	



進路ミ二情報③ 「いわき湯本高校」

県立高校の統廃合の一環として、来年度から湯本高校と遠野高校が統合され「いわき湯本高校」となります。昨年度末に地域ごとに説明会が開催される予定でしたが、コロナ感染拡大に伴い見送られました。それに代わり、体験入学が本格化する前に、教職員を対象した説明が行われます。
(*説明の詳細は後日知らせします。)

【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒
■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1
電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338