

# 躍 動

つくる（創造）みがく（実践）

帯広市立帯広第二中学校通信

平成28年7月22日発行

## ☆夏を制する者が受験を征す☆

いよいよ明日7月23日（土）から8月17日（水）まで夏休みです。夏休み中は、中体連の全道大会や吹奏楽コンクール、また、家族的な行事等も入ってくることでしょう。海や山にも遊びに行きたいところですが、3年生にとっては、この夏休みが正念場。この夏をどう過ごすかで、自分の目標に届くかどうかが決まってくると思います。時間を無駄に過ごすことのないように、しっかりと計画的に過ごしてください。

### ○計画表を作成し、毎日の生活をチェックしよう

まずは、しっかりと計画を立てることが大切です。一日の計画と夏休み全体の計画の二つの計画を立てる必要があると思います。計画は決まっている予定を計画表に入れ残りの自分の時間をどう使うか考えます。この自分の時間を有効に過ごした人が夏休み明けの成績を伸ばす人になると思います。毎日の生活の振り返りも行い日々修正しながら、二学期には具体的な数値目標を立てれるようにしましょう。

### ○1・2年生の復習が大切、定期テストなどの問題をやり直してみよう

じっくり1・2年生の復習をするのは、この夏休みが勝負です。過去の定期テストや問題集に取り組んで、自分が理解している部分とそうでない部分をハッキリ整理しましょう。その後は、自分の弱点にポイントをしばって勉強すればいいのです。受験では1・2年生の内容から80%ほど出題されていますから、当然、1・2年生の復習が大切だということです。

### ○受験生である前に家族の一員として

ふだんは学校があるため、家の手伝いはなかなかできていないのが実態だと思います。掃除や食器洗いなど、積極的な家事手伝いをする事で家族の一員としての役割を果たすことになり、息抜きや気分転換にもなります。家事手伝いも含め、休み中の生活では以下のことに心がけましょう。

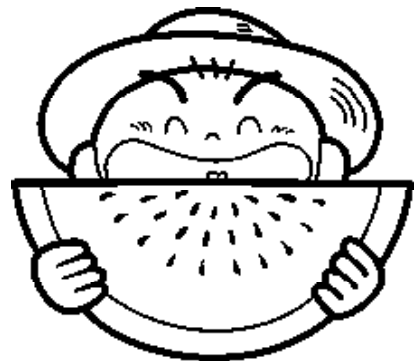
- ①学校の宿題は早めに済ませること
- ②朝寝坊や夜更かしはしないこと
- ③毎日、決められた時間の勉強をすること
- ④睡眠は十分にとること
- ⑤冷たい飲み物を飲み過ぎたり食べ過ぎたりしないこと
- ⑥食事は規則正しくしっかり食べる
- ⑦適度な運動をすること
- ⑧危険な場所には立ち入らないこと
- ⑨甘い誘いに負けて自分を見失わないこと
- ⑩何かやったと言えるものを残すこと



# 保護者の方へ . . .

長期休業中は子どもは基本的に家庭で生活をします。子どもと触れ合う時間を大切にしてください。

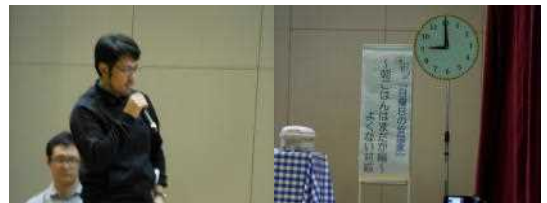
- けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる。
- とげとげした家庭で育つと、子どもは乱暴になる。
- 不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる。
- 「かわいそうな子だ」といって育てると、子どもはみじめな気持ちになる。
- 子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる。
- 親が他人をうらやんでばかりいると、子どもも人をうらやむようになる。
- しかりつけてばかりいると、子どもは「自分が悪い子なんだ」と思ってしまう。
- 励ましてあげれば、子どもは自信を持つようになる。
- 広い心で接すれば、キレる子どもにはならない。
- ほめてあげれば、子どもは、明るい子に育つ。
- 愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ。
- 認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる。
- 見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる。
- 分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ。
- 親が正直であれば、子どもは、正直の大切さを知る。
- 子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ。
- やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ。
- 守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ。
- 和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世はいいところだと思えるようになる。



ドロシー・ロー・ノルト博士が書かれた「子は親の鏡」より

## 3年生「認知症サポーター-中学生養成講座」を行いました

7月20日(水)、3年生で「認知症サポーター-中学生養成講座」を行いました。地域包括センターの方々より認知症の現状や症状について学び、対応についての寸劇がありましたが、高橋先生の演技が輝いていました。



## 相談支援センターの相談窓口について

「相談支援センター」は、平成27年10月の開設以来、多くの子どもたちや保護者の利用があったところですが、長期休業を控えたこの時期に再度周知のお願いがありました。下記をご確認ください。

子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

- 電話相談 0120-3882-56 (無料、毎日24時間対応)
- メール相談 [doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp](mailto:doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp) (急ぎの場合は電話相談を利用してください。)
- 来所相談 ※10:00~16:00 (土日・祝日、年末年始はお休みです。)  
子ども相談支援センター 札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階  
※上記の電話相談で予約してください。