

黎明

仙台市立錦ヶ丘中学校
第一学年だより No. 15
2024. 7. 19

充実した夏休みを



7月の第3週に入り、いよいよ暑さも本格的になってきました。水分補給をしっかりと行い、体調管理に気を付けてほしいと思います。

さて、いよいよ明日から夏季休業日に入ります。部活動や学習などの計画を立てながら、毎日が充実したものとなるように過ごすよう御家庭でもお声掛けください。

令和6年 1学年 夏休み課題一覧

教科	課題・アドバイス	提出方法・期限
共通	①夏休みの記録（やりとり帳）	①夏休み明け登校初日に担任に提出。
国語	①作文（詳しくは授業のプリントにて） ②詩（プリントに1編）	①②夏休み明け最初の授業で提出
数学	①文字と式 計算プリント6ページ ②ワーク～p.43 （③navima をできるだけ解き進める）	①②を夏休み明け最初の授業で提出
社会	①地理・歴史 総復習プリント （期末考査の試験範囲にもなります） ※希望者…地図作品コンクール	①夏休み明け登校初日に週末課題のカゴに提出
理科	① 教科書を参考に下記の内容について、整理して提出。 ・電子てんびんの使い方(P84) ・上皿てんびんの使い方(P84) ・メスシリンダーの使い方(P84) ・物体の体積の調べ方(P84)、 ・ガスバーナーの使い方(P87) ・ろ過のしかた(P106) ② 復習プリントに取り組み、提出。 ※理科作品展向け作品（希望者）	①、②について下記の提出期限で提出 ① まとめる媒体は何でも良いが、提出はロイロで提出。 8月26日まで。 ※22時以降は chromebook は使用できません。 ② 解答を記入して、一問一問丸付けをして夏休み明け 最初の授業で提出。 ※課題の詳細は理科のクラスルームにて
英語	①自己紹介カードの作成 ②エイゴラボ：授業で触れたところまで	①②両方、 夏休み明け最初の授業 で提出。 エイゴラボは1問1問丸付けをして提出。
保体	規則正しい生活を送りましょう	提出の必要はありません
美術	【自由課題】 各公募展・ポスターコンクールへの出品 （詳細は授業時に伝えます）	8月26日（月） にコモンホールの提出箱に各自提出。（締切り厳守）
技術	なし	
家庭	①洗濯実習レポート 詳しくは授業で説明します	①夏休み明け最初の授業で提出
音楽	①合唱コンクールの振り返り	①各学級の 音楽の classroom に課題を配信します。書き終わったら、提出ボタンを押しましょう。 8月26日まで

8月の予定

26	月	集会	金1	金2	金5	金6		全校集会・県中総体報告会・給食開始
27	火	1	2	3	4	5	6	
28	水	1	2	3	4	5		錦オール
29	木	1	2	3	4	5		昼清掃、会議日
30	金	月1	月2	月3	月4	月5	月6	

三者面談について

- 7月26日（金）より三者面談が行われます。場所は、各教室です。
クラスにより開始日が違います。担任から配付された日程表を御確認ください。
- 控室として、2階1-5隣の少人数教室を開放しております。御利用ください。
- 「健康の記録」を7月19日（金）に配付しました。回収は夏休み明けですが、面談時に提出していただいても構いません。
- 給食の白衣（当番の生徒）も三者面談時に御持参ください。
- 教室の荷物は、面談時まで全て持ち帰りです。御協力をお願いします。
- 服装は、奨励服または、体育着です。（どちらでも可）

夏休み明け登校について

- 夏休み明けの授業開始日は8月26日（月）です。
- 持ち物は、金曜日の1、2、5、6の授業の準備 夏休みの課題の一部（課題一覧参照）上靴 保健関係書類（連絡用封筒に入れた状態で）
- 服装は、奨励服または、体育着です。（どちらでも可）



理想的な夏休みの過ごし方

中学になって初めての夏休み、どのように過ごしますか？下記に「東大生が教える理想的な夏休みの過ごし方」を御紹介します。過ごし方がよく分からないと思っている人は参考にしてみましょう。



①正しい生活リズムを取る

【睡眠の量と質】⇒中学生の平均睡眠時間は約7, 5時間とされています。

このくらいの睡眠時間を確保しましょう。

寝る時間を一定にする、日中に日に当たりながら運動をする、寝る前にスマホやテレビゲームなどをしないことで睡眠の質が上がります。

②今できないことを各分野一つずつ目標として持つ

【目標を立てて実行する】⇒定期的に進捗状況を振り返りながら行う。定期的な振り返り、自分の行っている努力は正しい方法で行えているか、そしてより良い努力の方法はないかと考えながら行うと良いでしょう。

③宿題を計画的に行う

【毎日決まった時間、決まった場所で宿題をするようにする】⇒習慣化が重要です。できる限り予定が入ることがない時刻に毎日決まった時間から始めるようにしましょう。

