



義務教育最後の夏休みを前にして

夏休みが制定された本来の目的は、この時期は暑くて何をやるにも疲労を伴い、集中に欠け、能率低下を招くので、体も休めた方が良くという発想から生まれたものだったのでしょうか。本来そんな意味から生まれたものだから、何もしないで良いと思われがちですが、残念ながら、現代の日本で、中学三年生の皆さんが置かれた立場はそうもいきません。

義務教育八年半の間で学習したことの「総まとめ」をし、その結果が自分の進路にも関係してくる三十九日間でもあるからです。ですから、「暑いから休む」「学力や体力をつける」という二つの相反した要素を同時に行わなければならないのが、みなさん中学三年生の夏休みなのです。

したがって、この二つの要素が三十九日間のなかにもどのようにうまく組み込まれていくかどうかで、有意義な夏休みに行けるかどうかが決まるのです。

夏休み直前の今日、このことをもう一度しっかり考えて、二度と戻らない夏休みを、充実した状態で乗り切れるように、十分時間をかけて計画して下さい。

『光陰矢の如し』。時期の夏休み。長い長いとの経つのはとても早いも 思っているも「あっ！」のです。三十九日間の長 という間に過ぎ去っている

有意義な夏休みを過ごすために！

くものです。でも、この夏休みに皆さんがやらなければならぬことはたくさんあります。休み前からしっかりと見通しを持っていないと、何もしないで終わってしまうのです。

一、まずは何よりも

何と言っても健康第一！三十九日間を三十九日間として活用するためには、『死んで』しまう日を作らないこと。

「一日中ネットを見ていて…」「友達とだらだら遊んでしまつて…」部屋の模様替えをしようと思つたら、ついつい段ボールの中身に見入つてしまつて…」等々、『受験生』としては『誘惑』に引つかかつてしまうのが『死んだ』日と思いがちですが、これは前向きに考えれば、明日への活力を生み出す『リフレッシュ』日(もつとも三十九日毎日)が前述の『リフレッシュ』日では困りますが、

これからの予定:8月28日(水)~8月30日(金)

日	曜	行事
8/28	水	特別時程 第Ⅱ期時間割開始 1校時:始業式 2校時:学活 3校時:夏休み明けテスト(社会・理科) 4校時:集団下校訓練
29	木	特別時程 給食開始 ガジュアルワーク開始 1~5校時:授業 6校時:学活
30	金	普通時程 1~4校時:授業 5校時:木曜日 6校時の授業 6校時:学活

- ※ 1,8月28日(水)の持ち物
上履き、通知票、雑巾、白衣(一学期末給食当番だった人)、各教科で指示された宿題
- ※ 2,一学期中に卒業アルバム部の活動写真を撮影できなかった部活は二学期(期日未定)に撮影します

ここで言う『死んだ』日とは、すなわち、体調を崩してしまつてベツトの上になければならぬ日のこと。三十九日間を健康に乗り切るためにも、以下の項目について留意する必要がありますよね。

(2) 冷房

熱中症対策にはマスクなのですが、体調を崩す原因にもなりがち。設定温度や風速などを工夫したり、部屋全体の空気を入れ替えたりするなど考えましょう。

(1) 規則正しい生活
夜更かしや朝寝は：な

(3) 毎日30分以上身体を動かす。

別にハードなトレーニングをしなければいけません。犬の散歩や庭の水まき程度で十分。一日一回、外の空気を吸って身体を動かしましょうという事です。戸外の涼しいところを探して、軽い体操などを行えばさらに良し。

(4) 冷たいもの、水もの。「先生、バカにしないで！」と思う人もいるでしょう。でも、結局、皆これでお腹を壊すんだよね。水分補給は必須ですが、おなかを壊すほど一度に大量に冷たすぎるものを一気に飲み、などということは厳に慎みましょう。

(5) 昼寝 これも、「何を言っているんだ」と思うかもしれませんが、いいんだよ、これが。夜寝苦しくて睡

眠が浅くなりがちなので、短時間で深い睡眠を取れる昼寝はとて素晴らしい休養なのです。

二、家族で過ごす時間を大切に

皆さんの成長に伴って少しずつ変わってきている家庭での家族のふれあい。帰省や家族旅行だけが家族の時間ではないはず。進路についての相談もじっくりしてほしいところですが、ここはあまり野暮なことは言わないことにします。

三、必ず三十九日間のプランを計画する

暗い夜道は先が見えなくて怖いものです。まして、初めて通る道ほどその不安は募るものです。しかし、一本の懐中電灯があれば、その不安は解消できます。『計画を立てる』ことの意味は、暗い夜道で一本の懐中電灯を持つようなものです。つまり、先が見えて、安心

して歩くために必要なものなのです。

皆さんが通る今年の夏休みという道は、初めて通る暗闇にも似たものでしょう。きちんとした先の見通しを持っていないければ、不安だけでなく長い間取り返すのが困難になる可能性の高い大怪我をすることもあるのです。

四、学校説明会について

すでに配布している各種パンフレット・リーフレットや、各クラス前の廊下に掲示してある都立・私立各高等学校のチラシにあるように、夏休み期間中には、多くの学校が学校説明会を予定しています。実際に学校へ足を運び、その学校の雰囲気や、そこで現在学んでいる高校生の姿を目にしてほしいと思います。なお、説明会は事前申込制をとっている学校も多いので、それぞれの学校に必ず確認しましょう。詳

しいことは、『羅針盤(進路だより)』の十四号・十五号でお知らせしたとおりです。参照してください。

あわせて、卒業生の話や話を聞く時に林先生からお話があったように、夏休みの期間には是非、志望校の過去の入試問題を解いてみることも付け加えておきます。

五、会場テスト、夏季講習について

夏休み期間中、テスト業者あるいは塾・予備校主催の会場(模擬)テストや夏季講習会、実技セミナーなどに参加する人も多いかと思えます。往復の交通、会場での無用のトラブルなどについては、各自の責任の下に十分注意してください。特に夏期講習会に参加する人は、期間も場所もまちまちですが、健康管理に怠りないように努めて下さい。先にも触れたように、冷房の効いた会場では、冷

気の吹き出し口などからの直撃を受けないようにする、カーディガンや膝掛けなどを持参するなど工夫して下さい。

六、中学校英語スピーキングテスト(ESAT-J)について

すでに配布済みのパンフレットに記載されているとおり、受験申し込みをしていない場合は受験できなくなります。またその他の詳しいことも前述のパンフレットに掲載されています。もう一度、保護者の方と一緒によく読んで、確認しておきましょう。

それでは、八月二十八日(水)に、皆さんの明るく元気な顔を見られるよう待っています。一人一人にとって有意義な、三十九日間、義務教育最後の素晴らしい夏休みになりますように！先生方全員が祈っています。