堺市立泉ヶ丘東中学校　月刊 生徒指導通信 Ｎｏ．４　　2022/7/19 発行

PROGRESS　～前進～

毎日の様子更新中！泉ヶ丘東中HPはこちらから ⇒

基本的生活習慣を
崩さない
＜夏休み＞

注意！

明日【終業式】と、８／25(木)【始業式】は、「制服登校」です！いずれの日も「式典」なので、間違いのないようにしてください。

【充実した『夏休み』にするために】
～テーマは「基本的生活習慣を崩さない」～

① 生 活 リ ズ ム

・「ムダ・ムリ・ムラ」のない計画を
　→ムリな計画は、やる気が低下の元。自分の力・生活スタイルに合った計画を立てよう。
・夏休みだからこそ、早起きを
　→朝がだらけると、一日中ダラダラする。いつもより、３０分早く起きてみよう。
　→ということは、早く寝よう。スマホ・パソコン・ゲーム…やりすぎ注意！時間を決めて！
・何でもいいから、「お手伝い」
　→皿洗い・ゴミ出し・洗濯物たたみ…何か一つ決めて、やりきろう。心が強くなります。
・暴飲・暴食は、体調を崩す原因
　→自分の体調をしっかりコントロールすることも、「生きる力」の一つ。コロナにも注意！

② 学 習 リ ズ ム

・毎日やる
　→無計画にやっても、力はつかないし、宿題も終わらない。とにかく、毎日、コツコツ。
・提出遅れは、あり得ないよ
　→必ず、期限までに終わらせる。そのためにも、計画が大切です。
・苦手の克服を、夏休みで
　→「夏休みだからこそ」ゆっくり時間が取れます。苦手克服のチャンスです。
・読書や、新聞に目を通すことも
　→「活字」に触れてみよう。新たな発見があるかもしれません。

懇談の席でもプリントを配布しました。また、各学年集会でも話があったと思いますが、まずは、１学期の間に築き上げた「基本的生活習慣」を崩すことなく、３４日間の夏休みを過ごしてもらいたいと思います。

時間は、私たちに平等に与えられていますが、有限です。その使い方次第で、同じ時間が何倍にも何十倍にも有意義なものになります。

始業式に、みなさんの元気な顔を見れることを願っています。

左の写真は、職員室前にある「落とし物ＢＯＸ」です。色々な物が、毎日のように届けられます。幸いにも、持ち主の手に戻る物もありますが、なかなか持ち主が現れない落とし物もあります。

① 持ち物には、できる限り名前を書きましょう。これだけで、持ち主のもとへ届く確率はグッと上がります。

② 物を大事に扱いましょう。シャーペンやキーホルダーといった小さい物のみならず、タオルやTシャツ、時には大きな水筒まで届けられます。「無くなったら、買えばいいや」というような考えではなく、やはり自分の物は大切に使うという心構えが必要に感じます。

明日の終業式をもって、１学期分の落とし物を全て処分します。自分の物があった場合は、申し出てください。心当たりがない人も、念のために落とし物ＢＯＸを見ておくことをおすすめします。

《遅刻ゼロ》の東中を目指して！

期末テスト終了以降、朝の遅刻の多さが目立ちます。

本日（７／１９）の８:３０～４０遅刻者数
１年：１人　２年：７人　３年：０人
※連絡のある・なし問わずの人数です

暑さ・疲れ・・・様々な要因はあると思いますが、いかなる理由があろうとも、自分勝手な遅刻は許されるものではありません。

① ８:30教室で朝読書が始まるのが、東中のルール
② 勝手な遅刻は、一般社会（入試・面接・仕事 etc.）では許されるわけがない
③ 自分一人の都合ではなく、周りにも大きな迷惑をかけている
（読書中にドアが開いたり、教室をうろうろしたり）
④ 体調不良・寝坊など、何らかの理由がある場合は、きちんと連絡を入れるのが最低限のマナーである
⑤ 誰からも信頼される人になることができるよう、基本的生活習慣を身につけること

保護者の方々のご協力が、必要不可欠です。よろしくお願いいたします。