

# PROGRESS ~前進~

毎日の様子更新中！泉ヶ丘東中HPはこちらから ⇒



基本的な生活習慣を崩さない  
<夏休み>

注意！



明日【終業式】と、8/26(月)【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「基本的な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  
→朝がだらげると、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。

### ② 学習リズム

- ・毎日やる  
→無計画にやっても、力をつかないし、宿題も終わらない。とにかく、毎日、コツコツ。
- ・提出遅れは、絶対に許されません  
→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「基本的な生活習慣」を崩すことなく、37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ることができるよう願っています。

いい話も、耳の痛い話も、全て素直に受け止めて、日々の生活に生かす姿勢を大事にしてください。「言われるうちが華」…よく言われる言葉です。中学生の時期は、立派な一社会人になる準備期間…社会人になってからは、誰も指摘してくれなくなることも大いにある…今のうちに、いいところはさらに伸ばし、直せるところは直せるようにしていきましょう。

【7/12(金) 朝の登校の様子】

生徒会執行部の皆さんは、学校生活を、少しでもよくしていくために、様々な取り組みを進めてくれています。それも、生徒の皆さんの協力や、「ルールを守って、気持ちよく過ごそう」という心がけのおかげです。『自分の意見は主張して聞いてほしいけれど、自分は平気でルールや約束を守らない』…これが一番ダメですね…「ルールや約束を守る」という土台があってこそ、社会生活が成り立ちます。

【7/5(金) 朝の登校の様子】

東中HPに掲載の、「朝の登校の様子」からピックアップします。色々と伝えていきたいメッセージはありますが、中でも先生(桐山)が、このタイミングで皆さんに伝えたいのは、【7/5(金) 朝の登校の様子】より、『自分の意見は主張して聞いてほしいけれど、自分は平気でルールや約束を守らない』…これが一番ダメですね…の部分です。

レベルを上げていくためには、何事でも一度「実績」を作る必要があります。「実績」を作ることで、そのことが「当たり前」へと変化していくのだと思います。「理由なし遅刻ゼロ」の実績を、作りあげなければならぬ…強く感じます。

【7/10(水) 朝の登校の様子】

心当たり、ありませんか…？周りにこんな人、いませんか…？ズルい、卑怯な雰囲気だと思いませんか…？

全員がこうだ、と言っているわけではありません…学校全体の雰囲気が、『自分の意見は主張して聞いてほしいけれど、自分は平気でルールや約束を守らない』という方向に、何となく流れていた1学期だったような気がします。夏休みに改善を図り、こういった雰囲気を、2学期には徹底して無くしていかなければいけません。