

こ だ ま

学校生活は順調ですか

身 支度を整え、静かに読書が始まります。この1週間欠席も少なく、元気に学校生活を送れて大変喜ばしいことです。新しい友達も増え、クラスとしての活動が本格化します。このクラスで、たくさんの思い出を作ってください。

さて、学習活動や諸活動で忙しい毎日が続きます。疲れがたまったり、けがが多くなったりするのも、この時期からです。その予防としては、規則正しい生活をすることに限ります。

- (1) 起床や就寝時間は規則正しいですか。
- (2) 帰宅して、だらだらとテレビを観ていたり、ゲームをしていませんか。
- (3) 毎日、一定時間、家庭学習していますか。
- (4) 明日の持ち物は確認できていますか。
- (5) 交通ルールを守り、登下校をしていますか。

機会を捉えて確認し、充実した中学校生活を送れるようにしていきましょう。

明日から部活動栃木支部大会が始まります

部活動もいよいよ試合シーズンに突入です。冬の間各部活動とも、チームや個人の課題を明らかにして、練習に取り組んできました。その成果を発揮する機会となりました。この両日に、栃木支部大会が予定されている部活動が多いと思います。試合に出る人、応援の人とそれぞれに立場は異なりますが、チームのためにできることを精一杯やりましょう。**くれぐれも軽はずみな言動で、チームに迷惑がかかることのないようにしましょう。**

さて、夏になれば皆さんが、チームの主役となります。今のうちから3年生と練習や試合をすることを通して、部活動の進め方を学んでおきましょう。部の伝統として継続したいところ、また、改善した方がいいところはどこかを見つけていけるといいですね。部活動でも活躍する東中生の姿を、地域の人たちにも見てもらいたいです。