

思いは深く 心豊かに たくましく

志をもって未来を切り拓く三中生〈笑顔 誠実 挑戦 感謝〉



# 雄飛

## 伊勢崎市立第三中学校

第7号 令和7年7月18日(金)  
楽しい!! おもしろい!! うれしい!!

気持ちのあふれる学校

## 一学期を振り返って

一学期の入学式・始業式では、次の3つのことを話しました。

- 「**なりたい自分**」を目指そう!!
- 「**ライバルは自分自身**」、**自分の成長を実感しよう!!**
- **自分や友達のよいところをたくさん見つけ、お互いが成長できる関係をつくろう!!**

一学期はどうだったでしょうか。

今の自分は4月7日の自分と比べてどんなところが成長できて、どんなところが良くなったでしょうか。他の人と比べる必要はありません。一人一人が以前の自分と今の自分を比べてみてください。そして、ほんのわずかな成長で良いから、自分の良くなったところを実感してほしいと思います。その実感が次の挑戦へのエネルギーになるのです。

自分や友だちの良いところはたくさん見つけることができたでしょうか。皆さんは、一人一人が、良いところをたくさん持っています。自分や、友達の持っている、良いところを、たくさん見つけて、これからもお互いを高め合える関係であって欲しいと思います。

一人一人が、一学期の自分自身の生活を振り返って、二学期の学校生活につながるようにしましょう。

## 充実した夏休みを!!

夏休みは、「何かチャレンジしてみたいことを見つけて、実行すること」が大切です。また、「じっくり時間をかけなければできないこと」に挑戦するのも良いと思います。何かをやり遂げた、頑張ったという経験が自信になり、今後の生活を豊かなものにしてくれます。今年の夏休みは、『これを頑張った!!』、『夏休み前と比べて夏休み後の自分はこんなところが良くなった!!』と胸を張って言える夏休みにしましょう。

夏休み中は、自分の健康や安全にも目を向けてください。自分の身は自分で守ることが大切です。交通事故や水の事故など、「**危険があるかもしれない場所には近づかない**」、「**危険なことが起こりそうなときには、それを回避する行動をとる**」など、自分の身を守る行動をとりましょう。

自分の体の内側にしっかりと目を向けてください。熱中症など、健康面で気をつけなければなりません。まず、自分自身の体調管理をしっかりしましょう。「**睡眠や休養をしっかりとる**」、「**朝食を必ず食べる**」、「**こまめに水分補給をする**」など熱中症予防をしっかりとしましょう。また、自分の体の内側に目を向けて、「何かいつもと違うな」と感じたら、すぐに近くにいる人に伝えてください。そして、それを聞いた人は、すぐに近くの大人に状況を伝えてください。その上で、「**決して無理をしない**」、「**何かいつもと違うと思ったらすぐに活動をやめる**」、「**すぐに伝える**」、これらを大切にして、自分の健康・安全を守りましょう。

また、夏休み中の生活で、大切にしてほしいことは、自分自身の時間の管理をしっかりとすることだと思います。普段の学校がある日と同じ時間で生活し、生活のリズムを崩さないことを心掛けて下さい。

健康・安全に充実した夏休みをおくり、心と体がひとまわり大きくなって、二学期も元気に笑顔で登校してください。