



# 学校通信

令和6年7月19日  
伊勢崎市立第二中学校 No.5

## 夏休みを充実したものにしましょう！

【 県総体 ダンス部最優秀賞 】

生徒の皆さん、1学期間、大変お疲れ様でした。皆さんは1学期に行われた体育大会や学年行事等に目的意識をもって積極的に取り組んでくれました。このためどの行事も成功裏に終わることができました。中体連でも大きな成果を収めることができました。市大会では団体でダンス部と陸上部女子が優勝し、剣道部女子が準優勝、そして陸上部男子、バスケットボール部女子、ソフトボール部が3位入賞を果たしました。個人でも素晴らしい活躍をしてくださいました。大変ありがとうございました。



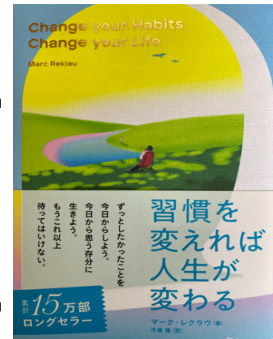
さて、明日から夏休みとなります。皆さんには充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。そこで、脳科学の視点からアドバイスをしたいと思います。

脳科学者によると、脳をどれだけ使いこなせるかで人生は大きく変わると言われています。そして、「習慣を変える」ことは「脳を変化させる」ことにつながるそうです。ひとたび良い習慣が身に付くと自然に人生が成功に向かって加速していくということです。さあ、皆さん、これから、実質43日間の夏休みが始まります。新たな良き習慣をスタートさせ、この期間にしっかりとその良き習慣を根付かせましょう。

< 良き習慣づくりの参考にしてほしいこと >

- ① 不平を言うのをやめる
- ② 感謝の気持ちをもつ
- ③ 失敗を前向きにとらえる
- ④ つねに「あともう少し」がんばる
- ⑤ 自分の大好きなことをする
- ⑥ 今すぐに動き出す

【 参 考 図 書 】



最後に、夏休みにもこれまで通り継続して取り組んでほしいことを3点お願いします。

**1点目は、熱中症や感染症予防対策をしっかりと行い、気を抜かないで生活することです。**

- 運動する時はこまめに水分を摂ったりするなど、体調管理に努めましょう。
- 日常の健康管理として、十分な睡眠（7時間以上）、適度な運動、バランスのとれた食事を実践して、たくましい身体をつくり、維持していきましょう。

**2点目は、勉強にきちんと向き合い、学習習慣を大切にしてほしいということです。**

- 家庭では、学校から出された課題にしっかりと取り組みましょう。
- 得意分野を勉強して、さらに伸ばしていきましょう。
- 読書や自主学習にも積極的に取り組んでいきましょう。

**3点目は、心の健康を保ってほしいということです。**

- 悩みや不安は一人で抱え込まないようにしてください。身近な人に、早めに相談をして、悩みの解消に努めてください。

～二中生の皆さんが、安全で充実した夏休みを過ごせることを心から願っています。～