

## 明日から夏休み

明日から39日間の夏休みが始まります。集会でもふれましたが、各自、各学年によって目標は異なると思います。でも、39日間何も考えずに過ごしてしまったら…それはそれはきっと後悔するでしょう。必ず各自で目標を立ててください。勉強のこと、生活のこと、部活動のこと（ない人もいます）。これらについては目標をそれぞれ立ててください。そして必ず達成できるように**実行**してください。目標を立ててもやらなければ“絵にかいた餅”（意味：計画や企画は立派だが実行がとまなわい。役に立たない。）です。ただ、目標の設定はあまり無理をせず、毎日継続できる範囲、あるいは少し努力すればできるようなものにすることがいいかもしれません。そのうえで、必ず達成してください。また、長期休業中に普段はできないこと（家の手伝い、部屋の片付け、病院での治療など）もぜひやってください。この39日間を大切に有意義に過ごしてください。

次に夏休みに心配なことをあげますので各自注意して下さい。

### ①規則正しい生活を送ろう

起きる時間、寝る時間をきちんと決めて継続しよう。夜ふかしは厳禁です。

### ②交通事故に注意

伊勢は市外から多くの観光客がやってきます。道に迷って急に曲がる自動車や、自転車があるかもしれません。地図を見ながら歩く人もいます。被害者にも加害者にもならないように十分気をつけてください。

### ③水の事故に注意

川での遊泳は特に危険です。急に深くなったり、流れが速くなったり、水が冷たくなったりします。また、海についても同じです。危険な場所では絶対に泳がないようにしてください。

### ④熱中症に注意

部活動などでは水分を十分に摂り、適度に休憩をしてください。また気分が優れなかったり、頭痛いなど体調が悪いときにはすぐに活動をやめ、周りの人に助けを求めてください。

### ⑤SNSの使い方

ネットモラルの学習をしたように、思わぬことから人に嫌な思いをさせたり、させられたりします。文字だけで伝えるのではなく、できるだけ顔をみて声を出して、話をするようにしましょう。使用するなら、使用のしかた、使用時間などルールを決めて有効に使いましょう。

## 救命救急講習を行いました

今年度も全校生徒が救命救急講習を受けました。伊勢市消防本部から指導に来ていただき、応急手当の必要性やその手順について説明をききました。その後5～7人のグループに分かれ人形を使って、応急手当の手順どおり、声かけをし、さらにはAEDを使用しました。もし、そのような場面に出くわしたときには積極的に救助にあたって欲しいと思います。



# ～ 港中活躍しています～

(7月17日現在)

## 祝！県大会出場決定

団体 サッカー部 男子バドミントン部

個人 山本結仁・杉田志斗ペア (バドミントン男子)

仲林葵・米田愛ペア (バドミントン女子)

廣垣風美、杉田椎菜 (バドミントン女子)



## ◎三重県中学校総合体育大会伊勢度会予選途中結果

**優勝 サッカー部**

決勝戦 対 五十鈴中学校 5-1 完勝！

**準優勝 男子バスケット部**

**3位 バレー部**

優秀選手 三野光翔・平野海斗・中西勇晴 (サッカー)

上村優成・永井翔大・久本活 (バスケット男)

安達愛美・安達美聖 (バレー) 玉木もも (バスケット女)

暑さに負けず  
がんばりました！



## 今後の伊勢度会予選の試合予定

- ・卓球 個人 (22日)
- ・陸上競技 (22・23日)
- ・バドミントン女子 (22日)
- ・バスケットボール男子 (24日)



## ◎歯の健康管理優良児童生徒の表彰

優良 安達愛美

## ◎NTNソフトテニス県大会出場

濱田海里・服部由奈ペア (伊勢度会地区予選3位)

## 第58回三重県合唱コンクール

先日壮行会でも激励しました。8月11日(土)に三重県総合文化センター内文化会館大ホールにおいて、合唱コンクールが開催されます。本校の合唱部も参加します。コンクールですので審査があり、上位校は中部大会、全国大会に出演します。ぜひ、素晴らしいハーモニーを創ってきてください。

～保護者のみなさまへ～  
夏休み中にけが、事故など何かありましたら学校にご連絡をお願いします。