

あなたの生活を見直してみよう

3年生の折り返し地点まで来ました。緊急の学年集会を持ち、特に学校や学年の決まりを守って生活できているかをチェックしてもらいました。チェックの結果はどうでしたか？

朝 8 時 20 分までに登校できていますか？

学年集会の次の日、やはり 8 時 20 分の段階で昇降口付近にいる人がたくさんいました。あと 5 分早めに起きる、早めに家を出るなど登校時間を見直してください。

「忘れないぞう」をきちんと書き、提出していますか？

授業をしていると、忘れ物がちらほらあります。きちんと予定を書き、持ち物の確認など家でできているでしょうか。また、毎朝の提出をさぼっていませんか？



掃除当番・給食当番や係の仕事などはやり遂げていますか？

給食当番のエプロンは前の週の金曜日までに必ず持ってくる必要があります。帰りの会で持っていないのに「持ってきた人はすわってください」で座っている人はいませんか？月曜日、エプロンを持っていなくて他の人に迷惑をかけていませんか？

定期テストが終わったからといって、遊んでばかりいる人はいませんか？

第 2 回実力テストの結果を返却しました。「結果が良かった」と喜んでいる人もいましたが、受験勉強はまだこれからがんばっていかねばなりません。「少し息抜き」や「テストでがんばったから自分にごほうび」はいいですが、そのことで「よし、また今日からがんばろう」と気持ちを奮い立たせてほしいものです。

9 月 30 日（月）6 限目に食育の授業を行いました。テーマは「集中力・学力アップを食生活から考える」というものです。また、事前にアンケートをとり、朝ごはんを食べているか、どんなものを食べているか答えてもらいました。内容的には「主食のみ」食べている人が大変多かったです。給食については伊勢市内の中学校の中でも小俣中の残食が大変多いことや、1～3 年のなかで 3 年生がいちばん残食が多いこともわかりました。好き嫌いせず、バランスよく食べてほしいものです。朝ごはんを食べるためには「生活を整えること」も必要です。早起きするためには早く寝ることが必要になってきますね。生活時間と食事の内容、どちらもこの機会に見直してみましょう。

○朝食を必ずとろう

○栄養バランスの整った食事をしよう

○免疫力を高めて風邪への抵抗力をつけよう



【10月（October）の予定】

日	曜日	予 定
1	火	火1～6限
2	水	水1～5限
3	木	木1～6限
4	金	金1～5限
5	土	伊勢度会中体連秋季大会
6	日	伊勢度会中体連秋季大会（予備日）
7	月	月1～6限
8	火	火1～6限 合唱ウィーク開始 短縮日課
9	水	水1～5限 短縮日課 部活動なし
10	木	木1～6限 短縮日課 学年合唱練習
11	金	金1～6限 短縮日課
12	土	伊勢度会中体連秋季大会（予備日）
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	火1～6限 短縮日課 専門委員会 部活動なし
16	水	水1～5限 短縮日課 掃除・部活動なし アルミ缶回収
17	木	木1～6限 短縮日課 アルミ缶回収
18	金	金1～6限 短縮日課
19	土	
20	日	
21	月	月1～5限 6限目 人権講習会 短縮日課
22	火	火1～6限 短縮日課
23	水	水1～5限+月6限 短縮日課
24	木	木1～4限 短縮日課 午後～前日準備・リハーサル
25	金	午前 学活・展示見学・合唱練習・合唱リハーサル 午後 文化祭1日目（生徒会オープニングセレモニー・バトン部・ブラスバンド部）
26	土	文化祭2日目（離宮院太鼓・合唱コンクール） <u>お弁当をお願いします</u>
27	日	
28	月	振替休業日（10月26日分）
29	火	火1～6限
30	水	水1～5限
31	木	木1～6限

いよいよ合唱ウィークの始まりです。最後の合唱コンクール、最上級生としてしっかりと歌い上げてほしいものです。がんばれ！！

食育授業の生徒感想より

- ・いつも寝るのが遅いから、12時までには寝ようと思った。
- ・食生活も気を付けて、免疫力をつけて冬にも風邪をひかないようにしていきたい。
- ・自分は朝ごはんを食べればいいのかと思っていただけ、食事の内容も大切だということを改めて知った。

11月の予定

- 1日（金）第3回実力テスト
- 3日（日）文化の日 4日（月）振替休日
- 7日（木）学校公開デー・進路説明会
- 18・19・20日（月・火・水）
定期テスト③
- 23日（土）勤労感謝の日