



よ ば てんびょう 四つ葉点描

きょういくもくひょう
教育目標 「美しく生きる」



四日市市立中部中学校

令和7年7月18日

第8号

じゅうじつ なつやす
充実した夏休みとなるように

お じ かん き 終わりの時間を決める



さあ、夏休みです。チャイムがない。指示してくれる先生もいない。自分がやることは自分が決める、完全なる自律した時間です。どのように過ごすか、もう、決めていますか？

スクールカウンセラーの安東さんに、「夏休みの過ごし方のコツ」を相談したところ、「終わりの時間を決める」というアドバイスをいただきました。

* 勉強を○時までやる。（○時までは、集中しよう！）

* ゲームの時間は、○時までにする。（○時になったら、スパッとやめる。）

* 宿題を■日までに終わらせる。（その後は、自分のやりたいことをやる。）

* ダラダラする日は、▲日以内にする。（メリハリのある毎日を送る。）

「終わり」の作り方にも様々ありますね。今までの夏休みを振り返った時、長時間やり続けて後悔したことはありますか？ 反対に、すぐにやめてしまって、先に進めなかったことはありますか？

もし、心当たりがあるならば、「終わりの時間を決める」そして、それを守ることは有効かもしれませんね。



ポモドーロ・テクニック

ポモドーロ・テクニックとは、時間管理術の一つで、25分間の作業と5分間の休憩を繰り返すことで集中力を維持し、生産性を向上させる方法です。人間の集中力は、長時間持続しないので、適度に休憩を入れながら作業をする方法です。（詳しいやりかたは、Web 上にたくさんありますので調べてみてください。また、YouTube にはポモドーロをするための BGM もたくさんあります。）

もちろん、学校の授業に合わせて 45 分の作業、10 分の休憩でも構いません。これは、勉強に限らず、「ゲームの時間は、2 ポモドーロにしよう。」というふうに、1 日の使い方の目安にもなりますよ。



いのち たいせつ 命を大切にする

夏休みは心が解放され、気が緩んでしまい、普段ならやらないことをやってしまいがちです。集団生活の中では守れていたことが、守らなくなる…。例えば、朝起きる時間が遅くなる。夜寝る時間が

遅くなる…。ありがちですね。これもまた、「自律」なのですけど。

特に、命にかかわることについては、危ないこと、場所、人には近づかない。熱中症、交通安全、水の事故、SNSトラブル…。自分の意識次第で避けられることは、いっぱいあります。自分の命は自分で守ってください。お金の貸し借りもトラブルの元です。自制心を身に付け、9月に元気な姿を見せてください。

お知らせ

保護者の皆様へ

- 1 高架水槽の設置、受水槽の清掃などの工事について
今年も夏休み中にいくつかの工事を行います。生徒昇降口付近に足場を組みます。断水となる日もあります。不便となりますが、万全の注意を払って行いますので、ご協力ください。

なお、職員玄関がしまっている場合がありますので、御用の方は、インターホンをお使いください。

- 2 夏季休業中の学校閉鎖（休校日）について
夏季休業中に学校閉鎖を行います。この間、職員は出勤しませんので、お知らせください。

学校閉鎖の日： 8月9日（土）～8月16日（土）

※緊急な要件の場合は、警察または、四日市市教育委員会(354-8251)にご連絡ください。

- 3 早朝からの部活動について
昨年度から、夏休み中の部活動を早朝（主に7：30）から開始する場合があります。運動部の熱中症対策として、生徒の安全を考えての方策です。練習時間を確保するためにも、ご理解・ご協力をお願いします。

1学期のお礼と夏休みの生活について

1学期は、多くの保護者の方々に学校を訪問いただき、生徒の応援をいただいたことに感謝しております。おかげ様で大きなトラブルもない中、生徒の成長を感じることができた1学期でした。

夏休みは、何かと生活のリズムが崩れがちです。夜遊び、外泊、喫煙、金の貸し借りやゲームの課金等の金銭トラブル等、好ましくない行為も起こりがちです。ぜひとも、お子さんとご家庭のルールを確認していただき、大きな事件に巻き込まれたり、いじめや問題行動につながったりすることのないよう心を配っていただきますようお願いいたします。

お子さんの将来のためにも、「今」を大切にしていきましょう。

