

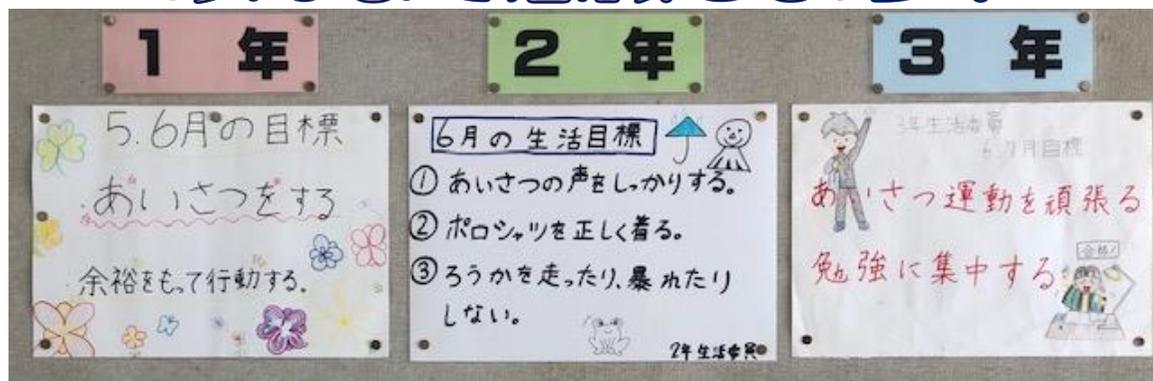
「自主・自律・友愛」
主体的に自ら学び 自分の行動に責任をもち 仲間とともに良い生き方を目指す 茨木市立平田中学校
生徒指導通信 第7号 生徒指導推進委員会

team H 仲間

中学3年間で『高校を卒業する力』
『仕事を続けていく事のできる力』をつけよう



生活委員会の目標 みんなで意識しよう！



生活委員会がよりよい学校にしようと目標を立ててくれています。3学年とも、「あいさつ」という目標を設定しています。みんなの友達、先生方、保護者、地域の人たち、学校に来る業者など、誰にでも笑顔で大きな声であいさつをしましょう。

生活委員会が正門であいさつ運動をしてくれています。お互いに大きな声であいさつをしましょう。

様々なあいさつ

- おはよう ○ こんにちは ○ ありがとう ○ さよなら
○ 失礼します ○ お願いします など

朝と帰りのあいさつだけではありません。いろんなあいさつがあります。笑顔であいさつ！

生徒会や各種委員会が平田中学校を良くするために活動してくれています。いつも本当にありがとう。

暑くなってきました。ルールを正しく守ろう

○ 暑いからといってロールアップしたり、スカートを短くしたりしない

スカートのすそが膝の中心にくるようにはきましょう。また、ズボンを着用するときはロールアップにせず、はきましょう。夏用のスカートやズボンをまだ着用していない生徒ははきかえましょう。



○ 授業中うちわや下敷きで扇がない。

仲間の中には、音や動くものが気になり集中力が妨げられる人もいます。授業中にうちわや下敷きで扇ぐことはやめましょう。

○ タオルを首から下げて授業を受けない。

タオルを使用することはいいですが、首にタオルを巻いて授業を受けないようにしましょう。ただし、体育の授業で水泳をした後1時間はタオルの使用を許可します。



こういったルールは『高校を卒業する力』をつけるために設定しています
熱中症予防のために、注意してほしいこと

暑くなってきました。以下のことについて注意して過ごしましょう。

① **水分をしっかりととりましょう。**

人間の約60%は水分です。寝ている時や体育の授業(水泳も)で汗をかきます。意識をしてこまめに水分を取りましょう。水分だけでは塩分やミネラルが不足します。もしよく動く日であれば水筒にスポーツドリンクを持参してください。(学校には水筒に入れたスポーツドリンクを持参ください。塩分タブレットは認めていません。)

② **栄養を取りましょう**

摂取する栄養素が偏らないように、好き嫌いをせずバランスよくご飯を食べましょう。また、朝ごはんはとても重要です。

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

③ **睡眠をしっかりととりましょう**

しっかりと寝て疲労回復！寝る前にスマホを触っているとブルーライトの影響で体内時計が崩れます。寝る前はリビングに置くなどの工夫を。