



精華西中だより

—第222号 平成21年7月17日発行—

精華町立精華西中学校 TEL 95-3700 FAX 95-3800

HPアドレス <http://www.kyoto-be.ne.jp/seikanishi-jhs/>

明日から 夏休み 有意義な日々を！ 各大会・コンクール頑張ろう！

いよいよ夏休みです。40日後、この夏休みを終え、自分を成長させるため一日一日を大切に、この休みでないとできないことに取り組んで下さい。

部活動では、明日から『相楽地方中学校総合体育大会』が始まります。また、7月31日には、『京都府吹奏楽コンクール』が行われます。3年生にとっては、部活動の総まとめとなる大切な機会です。各自悔いを残さないように自分のできるベストを尽くしてください。

ところで、精華町の中学校は2学期制のため、学期の途中の夏休みとなります。そのため、夏休みの過ごし方が学習にとってとても大切になります。

夏休みの間に、本日配布した、「有意義な“夏休み”を過ごそう！」にも書いておきましたが、夜更かしや朝遅く起きる習慣がついてしまうと、もとの規則正しい生活習慣に戻るのに多くの時間が必要です。特に、9月7日・8日・9日には、1学期末試験が実施されます。各自、健康に留意して規則正しく生活を送って下さい。

3年生は、進路決定に向けてこれまでの学習の復習が大切であり、この長期休業をどのように過ごすかで、大きな差がでる大変大切な期間です。運動系の部活動では、休み中に引退となり、長期間の休みとなります。文化系の部活動では活動は減るものの、引退はまだ先で両立が続きますが、ともに、計画的に有意義に過ごしましょう。社会で通用するためには、仕事、趣味（家庭）を両立しなければなりません。学習、趣味（部活動）をしっかりと両立させられるようになって欲しいと思います。

2年生も、夏休み中から様々なことを3年生から受け継いでいくこととなります。まずは、部活動からですが、1年生と協力しながら、リーダーシップを発揮し、素晴らしい集団を作り上げて下さい。そして1年後、感動と成就感を自分たちの力でつかみ取って下さい。

この夏、暑さに負けず

「心と体」を鍛え、成長と充実の時に！

熱中症の予防（スポーツ時の水分補給）

- ① 始める前に、のどが渇く前に飲む。
→ 飲む量の目安（運動前…250～500ml）
（練習中…15～30分ごとに一口から200ml）
- ② 水分の他、塩分やミネラルを補給（2～4倍程度に薄めたスポーツドリンク等）
- ③ 体調管理をしっかりしよう。特に睡眠不足は要注意です。
- ④ 体調不良等「おかしいな」と感じたら顧問の先生へ早めに伝えて下さい。

自転車通学の安全確保について

4月からの4ヶ月間で自転車による通学中の事故が起きています。自分自身はもとより相手にもケガをさせる可能性があります。もう一度、自転車の安全運転について考えて下さい。また、精華台のユータウン北東の三叉路の安全及び運転マナーについても注意して下さい。ご家庭でもよろしくお願いします。

1 学期後半の授業の開始について

- 1 日 時 平成21年8月27日(木) 午前8時30分までに登校
- 2 日 程 夏休みの予定表を参照してください。
- 3 持ち物 筆記用具、夏休みの宿題、上靴、体育館シューズ
- ※ 小学校とは、夏休みの期間が異なります。授業開始日に注意して下さい。

8・9月(1学期後半)の主な予定

【8月】

- 6日(木) 近畿大会(～8日)
27日(木) 1学期後半授業開始
28日(金) 体育大会第1回ブロック集会 最終下校16:30
30日(日) 1学期末試験前部活動停止(～9月8日)
31日(月) 1年生 職業体験学習「私のしごと館」

【9月】

- 1日(火) 「PTAあいさつ運動」(～3日)
7日(月) 期末試験① 1年(社 技 家 体) 2年(数 技 家 音) 3年(理 国 美)
8日(火) 期末試験② 1年(数 理 美) 2年(英 社 体) 3年(社 英 音)
9日(水) 期末試験③ 1年(国 英 音) 2年(理 国 美) 3年(数 技 家 体)
部活動再開
11日(金) 3年生 第2回校内実力テスト(5教科)
13日(日) 精華町民運動会(グラウンドが駐車場に使用されます)
17日(木) 体育大会予行
18日(金) 体育大会前日準備
19日(土) 第13回体育大会(雨天の場合20日の予定)
21日(月) 敬老の日 22(火) 国民の休日 23(水) 秋分の日
24日(木) 19日(土) 体育大会の振替休日 ※5連休です
29日(火) 第2回進路説明会 3年生生徒・保護者(他学年保護者も参加可)
京都府公立高等学校1校と私立高等学校1校に来校頂く予定
26日(土) 相楽地方中学校秋季新人陸上競技大会(山城総合運動公園太陽ヶ丘)

保護者のみなさんへ

- ◎ 生徒の車での送迎について、自転車・徒歩で登下校する生徒の安全確保のため、下記のことににつきまして再度お願いいたします。
- ① 車からの乗降は正門内に入り、校舎西側でして下さい。
- ② 正門前の車道に停車しての迎えは、一般車通行の妨げや民家の出入り口付近になりご迷惑となりますので校門内で待機して下さい。
- ③ グラウンド通用門外の三叉路付近での乗降は、通行車両等に対して危険となりますので、ご面倒でも校舎西側正門内でして下さい。
- ◎ 夏季休業中の生徒の校外生活の充実・安全をはかり、特に夜間、人の出入りの多い場所公園などの状況を把握し、中学生の健全な校外生活を見守るために、PTA本部・地域委員・学級委員の方々の協力をいただいて校区内パトロールを下記のとおり実施いたします。
- ① 8月1日(土) 19:00～ ② 8月22日(土) 19:00～(光台夏祭り)

がんばりました

第55回全日本中学校通信陸上競技大会(京都府大会)

平成21年7月5日(日) 会場 丹波自然公園陸上競技場
共通女子200M 7位 27"72 仲地結花

PTAコーラス・バザーについて

10月の合唱コンクール、文化発表会でバザーを計画しています。バザー物品の提供よろしく願います。体育大会当日本部テントにて受け付けます。その他、随時職員室でも受け付けていますのでご協力よろしくお願いします。また、今年もPTAコーラスを結成します。ぜひ、ご参加を!!