

## 生活リズム・メディアに関する講話

先週9・10日2日間にわたって、日頃の生活を振り返り、睡眠時間をどうやって確保したらよいのかというお話を、保健室の吉津先生からいただきました。いつもメディアに接する時間が長く、睡眠時間が短くなりがちです。睡眠を確保することは、心にも体にもとても大切なことです。ご家庭でも是非話題にさせていただき、今までの生活を振り返る機会にしてほしいと思います。



## おめでとうございます

〔全会津中体連陸上大会〕

1年男子 100m 第6位 齋藤冬弥君(県大会出場)

1年男子 1500m 第6位 代島理功さん(県大会出場)

低学年4×100m リレー女子 第3位(県大会出場)

(谷中こころさん、長谷川美風さん出場)

低学年4×100m リレー男子 第6位(県大会出場)

(齋藤冬弥君、長谷川楓真君出場)

※ そのほかにも出場した選手のみなさん、がんばりました！

## 森林環境学習についての確認

来週24日（金）に森林環境学習が行われます。あと1週間後に迫っていますが、今週月曜日に学年集会を開き、日程を確認したり、持ち物を確認したりしました。体力を心配する声がありましたが、集団で行動する意味と楽しさを味わえるよう、ルールやマナーを守ることを徹底させたいと思います。

また、持ち物は雨具以外に買いそろえる物はありません。日常の生活で使っている物を持参させてください。また、お菓子は持参しません。下に持参物・約束・注意を載せておきますので、ご確認ください。

## 服装・持参物

長袖ジャージ上下、背負えるリュック 汚れてもよい運動靴（長靴が望ましいです）  
しおり、筆記用具、雨具、時計（班で1つあればよい、携帯×スマートウォッチ×）水筒、タオル、  
軍手（雨具は、カッパなどを持たせてください）

- 注意**
- 1 マナーや公衆道徳を守って行動しよう。
  - 2 歩きながら、飲まない。
  - 3 スマホやカメラ等は持ってこない。
  - 4 ソーシャルディスタンスを守って行動する。
  - 5 買って食べるは厳禁、飲み物はOK。

## 約束

- (1) 時間は全て5分前行動
- (2) 交通ルールを守る。
- (3) 人の話を良く聞く。
- (4) 事故やケガにあわないように心掛ける。
- (5) トラブルを起こさない。
- (6) 学校生活で不必要な物を持ってこない。

集合時間 8:10 いつも通りです。

当日欠席の場合は、8:00 までに学校にご連絡ください。(83-2356 または e-メッセージ)

【来週の予定】

日	予定					給食	清掃	下校	備考
20日 (月)		1組	2組	3組	4組	○	普通	18:00 下校 18時 バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校集会</li> <li>・SC来校</li> <li>・4校時総合</li> <li>・森林環境学習について</li> </ul>
	1	英語	数学	音楽	技術				
	2	理科	美術	英語	社会				
	3	数学	技術	国語	英語				
	4	総合	総合	総合	総合				
	5	社会	英語	数学	国語				
6	全	校	集	会					
21日 (火)	1	数学	英語	家庭	美術	○	日直	16:30 下校 16時 バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ化物洗口</li> <li>・Bプラン</li> <li>・部活動あり</li> </ul>
	2	保体	保体	理科	社会				
	3	理科	国語	英語	数学				
	4	社会	数学	国語	英語				
	5	国語	理科	音楽	家庭				
	6	/	/	/	/				
22日 (水)	1	理科	美術	国語	数学	○	日直	14:30 下校 14時 バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Bプラン</li> <li>・部活動なし</li> </ul>
	2	音楽	英語	社会	理科				
	3	国語	数学	理科	社会				
	4	数学	音楽	英語	国語				
	5	英語	国語	美術	音楽				
	6	/	/	/	/				
23日 (木)	1	英語	国語	理科	数学	○	普通	18:00 下校 18時 バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科検診 (3組・4組)</li> <li>・SC来校</li> <li>・6校時総合 結団式</li> </ul>
	2	国語	社会	英語	国語				
	3	音楽	数学	保体	保体				
	4	数学	理科	技術	美術				
	5	国語	英語	数学	理科				
	6	総合	総合	総合	総合				
24日 (金)	1					なし	日直	15:30 下校 15時 バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・森林環境学習</li> <li>・部活動なし (1学年)</li> </ul>
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
25日 26日	・特にありません。								
連絡	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5月21日(火)の昼休み、夏服の引き取りが行われます。夏服を入れる袋などをご準備ください。</li> <li>・5月30・31日に長原教材から購入した教材の集金第1回目が行われます。第2回目は6月25・26日です。詳しくは後日プリント・集金袋を配布します。</li> <li>・e-メッセージの登録は、お済みでしょうか。たくさんの連絡がメッセージを通じて行われますので、1学年と部活動に登録をお願いします。</li> </ul>								