

## 40日間の夏休みに入ります。どう過ごしますか？

約4か月あった1学期が終わりました。みなさんにとって、どんな1学期でしたか？7月4日・5日には上半期中間テストが実施され、結果も手元に戻ってきたと思いますが、どうでしたか？1年生にとっては中学校で初めてのテスト。小学校ではなかった、テストの結果が成績カードで戻ってくるという初めての経験でしたが、どんな心境で受け取ったのでしょうか。結果も大事ですが、もっと大事なものは結果を今後に生かすことです。良かった人は、なぜ良かったのか、もっと良くするためには何が必要かを考えること、悪かった人は何が足りなかったのか、どこが分かっていないのか、次のテストで何をどうすればいいのかをしっかりと振り返りましょう。自分で考えてもわからない人は、先生や友だちに聞いてみましょう。勉強の仕方や計画の立て方など、参考になることが聞けるとと思いますよ。

さて、明日から長い夏休みですが、何か計画や目標を立てていますか？まだ何も立てていない人は今からでも遅くありません、これだけは必ずやろうという計画や目標をきちんと持って夏休みを過ごしましょう。なんとなくダラダラと毎日を過ごしてはもったいないです。次の2つのことを心がけながら、まずは**安全で健康に過ごし、有意義な夏休みにしてください**。そして、8月29日(木)託中生全員が一人も遅刻せず、元気に笑顔で登校してきてくれることを願っています！

1 基本的な生活習慣(食事・睡眠・運動)を着実に実行する。

2 「自分の身は、自分で守る。」という意識を持ち、行動する。

## SNSを正しく使っていますか？ 夏休み中も被害者や加害者にならないよう注意してください！

生徒のみなさん、そして保護者の皆様、ニュースなどでご存知かと思いますが、**SNSの間違った使い方やその情報を信用したことで、被害者や加害者になってしまうことがよく報道されています**。例えば、受け狙いでイタズラ動画を撮影してSNSにアップした結果、店に大きな損害を与え多額の賠償金を払うことになった、SNSで知り合った人と仲良くなり、会う約束をしたら、やり取りしていた内容からは想像もつかない人で、怖い目に合いそうになったなど、SNSに関係する様々なことが全国で起こっています。スマホやパソコンを持っている人は、夏休みは特に使用する頻度が多くなります。安全に正しく使えば、便利なものですが、使い方を間違えると大きな問題につながる危険性があります。**自分は大丈夫!と思わず、右上に示した【スマホの約束6か条】「あ・と・が・こ・わ・い」**を頭に入れて、**法に触れたり、人を傷つけたり、人に迷惑をかけたりしないように、また「自分の身は、自分で守る。」という意識に立って、被害にあうことから自分自身を守ってください**。そして、**SNSを使用する上で、困ったことが起こったら、一人で悩まずすぐに親や先生に相談して、助けてもらうようにしましょう**。

### 【スマホの約束6か条】

- あ … 会わない！知らない人と
- と … とらない！自分の裸を
- が … 画像を送らない！
- こ … 個人情報のをせない！
- わ … 悪口を書き込まない！
- い … いじめない！ネットを使って

### <お知らせ>

【吹奏楽部】7月28日(日)熊本県立劇場  
熊本県吹奏楽コンクール

【合唱部】8月3日(土)熊本県立劇場  
熊本県合唱コンクール

8月7日(水)熊本県立劇場  
NHK全国学校音楽コンクール県大会

**頑張れ!めざせ、九州大会出場!**

### 熊本県中体連大会の結果(7月13日・14日分)

◆硬式テニス 団体戦 優勝(九州大会出場)

3年 吉田紗菜、松澤凜、米村真帆

2年 松村乃愛、姉川心咲、嶋添あおい

紫垣沙良

個人戦 女子ダブルス 優勝(九州大会出場)

2年 松村乃愛・姉川心咲 組

女子シングルス ベスト8 3年 吉田紗菜

◆新体操 個人総合6位 2年 吉本 ひいろ