

3学期スタートに向けた冬休みを！

合唱コンクールでは、皆さんの素晴らしい歌声を聴くことができました。これまでの取組の成果が、よく伝わってきました！

来週から冬休みが始まります。充実した冬休みになるかどうかは自分次第です。特に3年生は、受検が控えています。意識して時間を使っていくことが大切です。

「冬休み明けの理想の自分の姿」をイメージしながら、計画的に学習を進めましょう！

★計画を立て、それを実行する！

「冬休み全体」と「1日」の学習計画を立て、実行しましょう

- ☐ 冬休み期間全体を見通した計画になっているか。
- ☐ 正月などの行事も考えた計画になっているか。
- ☐ 計画に自分の苦手な教科の克服を取り入れているか。
- ☐ 学習開始時刻は適切か。
- ☐ 1日の中で、学習時間を十分に確保しているか。
- ☐ 学習環境を整えているか。

★体調管理をしっかりと！

①感染症の予防を

冬は感染症が流行しやすい季節です。特に3年生は、健康に十分留意してください。そのために、「手洗い・うがい」「換気」などの基本的な感染予防対策を徹底しましょう。

②規則正しい生活習慣を

学校がない冬休み中は、生活の乱れに要注意です。朝は学校がある日と同じ時間に起き、夜は遅くなりすぎないように就寝します。遅くまでダラダラと過ごしたり、睡眠時間を削ったりすることがないように気を付けましょう。朝は早起きし、集中力が高いうちに、たくさん学習を進めましょう。質の高い学習時間を確保することが大切です。

また、「適度な運動」「3食きちんと摂る」ことにも十分配慮して、体力を高めましょう。

充実した冬休みになるかは、自分次第です！