



教育目標

- ・よく見、深く考えて学習に努力する生徒になろう
- ・心豊かで、よい環境づくりをする生徒になろう
- ・働くことをよこぎ、よく運動する生徒になろう
- ・友達との結びつきを深め、世の中に役立つ生徒になろう

夏休みを充実させるために

校長 蠣崎 浩一

4年ぶりの港祭り開催ということで、疲れなどから体調不良者ができることは予測しておりましたが、それをはるかに超える状況となり、2学年の学年閉鎖という対応を取らざるを得なくなりました。たくさんのご心配をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。そのような中でも当初の日より開催を延期いたしました。18日に体育大会を行うことができました。観覧いただいたたくさんの皆さんに感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

保護者のみなさんには、6月の末から学校評価アンケートにご協力をいただきました。ウェブでの回答につきまして、グーグルフォームに入れられないという事態があり、大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ありませんでした。次回までには改善をまいります。

早いもので1学期が終わりました。この4か月間、保護者・地域の皆様には何かとお力添えをいただく機会があり、本当にたくさんの場面で助けていただきました。今年、1学年の遠足を「炊事遠足」としてリニューアルしました。同じ学級の仲間と絆を深めることを大きな目的として、共同活動ができる場面をふんだんに盛り込んだ計画をしました。この遠足に関わり多大なるご協力をいただきました皆様にこの場を借りてお礼を申し上げます。大変お世話になりました。誠にありがとうございました。2学期には、2学年が「職場体験学習」で各所に伺います。ご協力いただく各事業所等につきましては、毎年、ありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、明日から24日間の夏休みとなります。今日の終業式では、「睡眠の量と質を確保してほしい」という話をしました。MLBプレイヤーの大谷翔平選手は、よく寝ることで有名です。しっかり寝ることで、パフォーマンスを維持しているとのこと。大谷選手は「とにかく寝る量にこだわっています」という話をしています。しかし、睡眠の質もいのでしょうか。ですから、頭も体も切り替わりが早く、常に最高のパフォーマンスを出すことができているのでしょう。

夏休み中も普段と変わらない生活リズムで過ごすことが大切ではありますが、必ずしもそうはならないのではないかと考えております。とはいえ、毎日不規則な生活を送っていると、2学期に入るところには、頭も体も切り替えがうまくできず、学校が始まってメリハリのある生活を送ることが難しくなります。生徒自身が気を付けることではありますが、ご家庭で見守っていただくと同時に、生活リズムを整えることの重要性についてご指導をお願いいたします。

昨年度の1学期末に発行した学校だよりにも、今回と同じようなことを書きました。昨年はスマホ脳について触れております。枕元にスマホを置いていただけで睡眠の質が低下します。成長期にある生徒には大きな問題です。このこともお知りおきいただき、ご家庭でのご指導をお願いいたします。

最後に、生徒の皆さんに心づもりをお願いします。夏休み中も毎日学習時間を確保してください。目安としては1学年は90分間以上、2学年は100分間以上、3学年は2時間以上です。人間の集中力は3時間はもつと言われておりますが、適宜休憩を入れながら学習してほしいです。学習も睡眠と同じで、量と質が大切となります。質を高めるためには自分で学習の目標を設定することが大切です。なんとなく勉強しようとしてもできません。また、ある程度の時間続けて学習することも必要です。5分、10分では学習したことになりません。そのためにも目標設定は重要です。もう一つ。学習時間は朝または昼に設定しましょう。夜型の学習では生活のリズムに影響がでます。朝昼型の学習習慣を身につけてほしいです。

色々とお書きましたが、2学期に皆さんと会えることを楽しみにしています。充実した夏休みを過ごしてください。

厚中生の足跡

7月8日(土)に、バドミントン選手権大会ジュニア新人が行われました。厚中生の結果は以下のとおりです。応援して下さった皆様ありがとうございました。

男子シングルス			
(2年)	1回戦	シード	
	2回戦	2-0	○
	3回戦	2-0	○
	準々決勝	0-2	●
(1年)	棄権		
女子シングルス			
(1年)	1回戦	2-0	○
	2回戦	0-2	●
(1年)	1回戦	0-2	●



夏休みです

明日から、夏休みが始まります。有意義に過ごすことができるよう、規則正しい生活を心がけて過ごしてほしいと思います。

交通事故や水辺での事故・その他非行や犯罪に巻き込まれぬよう安全にも十分気をつけて楽しんでください。

◆夏季休業期間◆
7月25日(火)
～8月17日(木)

◆学校閉庁期間◆
8月10日(木)
8月14日(月)
8月15日(火)

◆2学期始業式◆
8月18日(金)

厚岸音頭市中パレード

7月7日(金)、気温が高い中、厚岸港まつりの市中パレードに全学年の生徒及び教職員が参加しました。ふるさと厚岸を盛り上げようと一生懸命踊りました。これからの厚岸町を担っていく貴重な人材として町中の人から熱い視線を浴びていました。



体育大会実施しました！

学校関係者に新型コロナウイルス感染者が出たことから、2年生が学年閉鎖になり延期しました体育大会を18日（火）に実施しました。曇り空で良い天気とは言えないことと、生徒に多数のお休みがあり、少ない人数となりましたが、生徒たちは自分たちの力を十分発揮しておりました。

ご来校いただいた来賓の皆様、応援に来てくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。



学校閉庁日等における連絡先について

今年度の学校閉庁日については、表面でお知らせしている通りです。

学校閉庁期間や、週休日・祝日等で、緊急の連絡がある場合は、厚岸町役場（52-3131）に連絡をお願いいたします。

その際、①氏名 ②連絡先 ③学校名 ④生徒氏名と学年 をお伝えください。連絡をいただきますと、役場から校長または教頭へ連絡が入り、こちらから折り返し連絡をすることになります。

以上ようになりますので、ご承知おきください。

8月行事予定表

日	曜	行 事	下校バス
1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日	海づくり大会1か月リハーサル	
7	月		
8	火		
9	水		
10	木	学校閉庁日	
11	金	山の日	
12	土		
13	日		
14	月	学校閉庁日	
15	火	学校閉庁日 道民家庭の日	
16	水		
17	木		
18	金	始業式	15:00
19	土		
20	日		
21	月	図書室開放 生活リズムチェックシート開始	16:40
22	火	前期専門委員会	16:20
23	水	歩き登校日	15:50
24	木	A L T	15:50
25	金	図書室開放 図書バス 生活リズムチェックシート終了	16:40
26	土		
27	日		
28	月	A L T 図書室開放	16:40
29	火	防災避難訓練	13:30
30	水	歩き登校日 学力テスト（全学年）	15:50
31	木	A L T	15:50

自転車アンケートについて

厚岸町教育委員会からお願いのありました自転車アンケート（ヘルメットの着用等について）の締切が7月31日（月）までとなっております。お忙しい中とは存じますが、多くの保護者の皆様のご協力をお願いいたします。