



今日も 学校に 来てくれて ありがとう!



↑ 今日はココです



2025

ゴールデンウィーク カレンダー



GW Calendar



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	4/26
27	28	29 昭和の日	30	5/1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10



今年のゴールデンウィークは、4月29日(火・祝)をはさんで、平日が3日間(4/30・5/1・5/2)あります。次に登校するのは、4連休明けの来週5月7日(水)です。

毎年、ゴールデンウィーク明けには、「なんだかやる気が出ない…」「体がだるい…」という声を聞きます。このような状態を通称“5月病”と呼びます。生活リズムの乱れや気温の変化、疲れのたまりが、おもな原因だといわれています。

では、連休明けに学校生活のリズムを素早く取り戻すためにはどうすればよいでしょうか? ここでは、連休中の過ごし方として、ポイントを2つ紹介します。

ポイント1: 朝のスタート時間を意識しよう

朝は、できるだけ“学校と同じ時間”に起きることを意識してみましょう。休みの日も同じ時間に起きることで、心と身体のリズムが整い、気持ちよく1日をスタートできます。太陽の光を浴びることで、スッキリ前向きな気分でご過ごせます。

ポイント2: 1日1アクションで、“勉強脳”をキープしよう

連休中も、1日ひとつ、学習に関することをしてみましょう。例えば、「漢字を1ページ練習する」「数学の問題集を10問解き直す」などです。大切なのは、少しでも、勉強にふれることです。この積み重ねが、未来の自分を助けてくれます。

新学年としての生活が始まり、約1か月。何気なく学校生活を送っていても、自分では気がつかないうちに、疲れがたまっていることもあります。できるだけ規則正しい生活をしっかりとて疲れを解消してくださいね。連休明けの7日(水)、笑顔で会いましょう♪

金曜日の放課後 あの取り組みが 帰ってきた!

~ その名は 7チェック! ~

湯河原中学校では、生徒一人ひとりが整理整頓の習慣を身につけ、お互いが気持ちよく過ごせる教室環境をつくる目的で、生徒会本部役員と学年委員がある取り組みを行っています。その名は、“7チェック”です。原則金曜日の放課後に、各教室を項目ごとに点検をしていきます。名前の由来は、項目が全部で7つあるからです。

- | | | |
|-------|-------------------|-----------|
| 1 机上 | 2 個人ロッカーの中&上&教卓の中 | 3 掃除用具 |
| 4 掲示物 | 5 黒板 | 6 机&椅子の整頓 |
| | | 7 床 |

7つの項目には、さらに細かいチェックが設定されています。7つの項目をすべてクリアすると、金シールがもらえる取り組みです。チェックの結果は、前黒板に記入しています。(7つクリアできなかった際は、どの項目だったかを具体的に教えてください)

今年度の取り組みは、4月25日から始まりました。各クラスの状況は、廊下に掲示。長期休業前には、優秀クラスの表彰も♪ 教室をきれいに保つ習慣を身につけ、よい環境で生活できると、学習にも集中しやすくなります。みなさん引き続き協力をお願いします。

掲示板 学校説明会・オープンスクール情報 4月30日現在

社会情勢等により、日程・内容に変更の可能性があります。

◇ヒューマンキャンパスのぞみ高等学校

横浜西口学習センター (横浜市)

《個別説明会》※別日に、体験授業あり

日程: 5/3(土) 他

《申し込み》電話(0120-06-8603)ほか

※詳細は、ホームページにてご確認ください。

◇横浜デザイン学院 (横浜市) ※高等専修学校

《オープンキャンパス》※他に、説明会などあり

日程: 5/25(日) 他

《申し込み》ホームページ

※詳細は、裏面・ホームページにてご確認ください。