

## 鳩ヶ谷中学校の生徒のみなさんへ

1学期が終了し、夏休みが始まりました。鳩中生のみなさんはどんな夏休みにするか、心の中で描いていますか。夏休みは自由に使える時間が増えるため、「受験勉強に励む」「新人戦に向けて部活の練習に励む」「1学期の復習を頑張る」「たくさん本を読む」「友達とたくさん遊ぶ」など、どんなことでもいいので、ぜひこの夏はこれを頑張るという目標を持って、夏休みを過ごしてください。

夏休みを過ごすみなさんに鳩ヶ谷中学校の先生たちからいくつかお願いがあります。

### 1 生活リズムを整え早寝・早起きを心がける

朝起きて、しっかりと朝ごはんを食べて良い1日のスタートをきれいにしましょう。夜はゲームやスマートフォンは決めた時間で区切りをつけて早く布団に入るようにしましょう。

### 2 スマートフォンやゲームの使い方を保護者の人とよく話し合う

スマートフォンやゲームに夢中になって気づいたら1日が終わっていたということがないようにしましょう。使用時間はもちろん、SNS等の使い方も家の人とよく話し合しましょう。

### 3 悩みがある場合は家族や友人、学校に相談する。

何か悩みがある場合は迷わず家族や友達、先生たちに相談してください。部活動がなくても学校に来てくれれば先生たちはみなさんを迎え入れ話を聞いてくれます。

健康に気をつけて、サマースクールで元気なみなさんに会えることを楽しみに待っています。

川口市立鳩ヶ谷中学校 職員一同