

7月給食だより

令和8年度 7月号
世田谷区立砧中学校
校長 木内 苗津子

① 夏休みの過ごし方を考えよう！

じゅけん べんきょう
受験？勉強？



ぶかつ
部活？スポーツ？



夏休みは自由な時間が多くなる分、1日1日をどう過ごすかが大切です。自分の好きなことや趣味に時間を使ったり、友達と遊びに行ったりして楽しみつつ、何か目標を決めてがんばると、より充実した夏休みになります。

「今は勉強に力を入れたい！」「今はスポーツに力を入れたい！」どちらもとても素敵なことです。そして、それらがんばるためには、健康な心と体が必要です。生活リズムや食生活が乱れないように、生活の仕方について自分で考えて、もし乱れてしまったらすぐ直せるように過ごしましょうね！



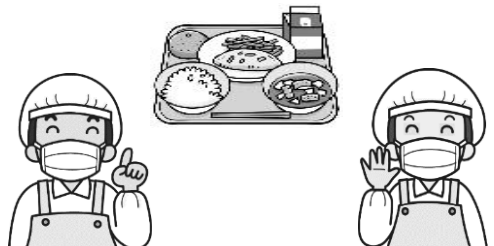
② 良い目標の立て方は？

✖ おすすめしない立て方

- 1日 ● 時間 勉強する。
- 1日 ● 分 走る。
- 食事をバランスよく食べる。
- ちゃんとした生活をおくる。

◎ おすすめの立て方

- 毎日、数学の問題を ● 問 解く。
- 漢字を ● 個 おぼえる。 • 英単語を ● 個 おぼえる。
- 毎朝 ●● (場所) まで走る。グラウンドを ● 周 走る。
- 毎朝、腕立て伏せを ● 回 する。
- 素振りを ● 回 する。 • リフティングを ● 回 する。
- ◎ 毎日 肉よりも多く 野菜を食べるようにする。
- ◎ 毎日 コップ1杯 の牛乳を、必ず飲むようにする。
- ◎ 週に4回以上は、夜9～10時まで に寝るようにする。
- ◎ 2学期から、給食を完食、もしくは 苦手なものにも 一口挑戦してみる。



時間やあいまいな目標ではなく、「何をどれだけやるか？数字や量であらわす」具体的な目標の方が、成果につながりやすいです。目標を達成した後は、思いっきり遊びましょうね！