

生光学園中学校

令和6年度 7月行事予定

己を滅して他に生きる
他が生かされる道は
我が生きる道なり



July 2024

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 期末考査①	4 期末考査②	5 期末考査③	6
7 英検2次	8 全国運動習慣等調査	9	10 IEC公開授業	11 AED講習会	12	13
14	15 祝 海の日	16 人権集会	17	18 実力テスト	19 終業式	20 県総合体育大会
21 県総合体育大会	22	23	24 夏季補習①	25 夏期補習②	26 夏期補習③	27
28	29 IEC豪研修事前学習	30 IEC豪研修事前学習	31 IEC豪研修事前学習	★ 中学校職員室直通連絡先 090-4783-3804		

いよいよ夏休みが近づいてきました。梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。

今年も、猛暑だと予想されますが、梅雨明け前から気温が上がり、冷房が手放せない毎日が続いています。外気温と室温の差が大きくなると体調を崩しがちです。気を付けましょう。

「自分の健康は自分自身でつくる」ものです。冷たい飲料を飲み過ぎたり、アイスを食べ過ぎたりしないことはもちろんのこと、健康を作っているのは食生活だけではありません。睡眠や運動を含めた、毎日の生活の過ごし方、全てが健康にかかわっています。特に、夏休みは生活の乱れが出やすいです。頭を働かせて、一日の時間を上手に使い、自身の健康を考えて行動するようにしましょう。