

冬休みの過ごし方

仲井真中学校 生徒指導部

12月26日(木)から冬休みに入ります。1年が終わる大事な時期となります。次の事をしっかりと守り、有意義な冬休みを過ごしましょう。

1 規律ある生活をし、冬休みを計画的に過ごしましょう。

- (1) 自分の行動に責任を持ち、時間の「けじめ」をしっかりとつける。
- (2) お年玉や小遣いなど、無駄遣いをせずに親子で相談しながら計画的に使う。
- (3) 外出時は行き先を連絡し、帰宅時間は日没前に帰宅する(夜間の外出は保護者と一緒に行動する)。
- (4) 友人宅への夜間の出入りや宿泊は絶対にしない。

2 家庭の一員として役割を自覚し、協力して手伝いましょう。

- (1) 年末の忙しい時期です。家庭の手伝いを積極的におこないましょう。
- (2) 家族でゆっくり話し合ったり、来客・訪問者への作法を体験する良い機会にしましょう。
- (3) 自分の進路について確認し、進路や将来の夢について親子でじっくり話しあいましょう。

3 自分にあった学習計画を立てて、着実に取り組みましょう。

- (1) 無理のない計画を立て、実行しましょう。
 - 1年生…生活全体のバランスを考えて計画を立て、実行しましょう。
 - 2年生…無理・無駄・ムラのない計画を立て、実行しましょう。
 - 3年生…効果的な計画を立て、総合テストや高校受験に向けて前向きに取り組まましょう。
- (2) 2学期前半の反省をし、2学期後半に備えて不得意な教科を克服できるよう勉強しましょう。

4 健康管理に留意し、健康増進、体力向上を図りましょう。

- (1) 規則正しい生活習慣で過ごし、夜更かし、朝寝坊などのクセがつかないように、生活リズムを整えましょう。
- (2) 朝・昼・晩の三度の食事をきちんととり、体調管理に気をつけましょう。
- (3) 身体や衣服を清潔にし、帰宅の際は、手洗い・うがいを徹底しましょう。(インフルエンザ予防に努めましょう)

5 交通事故にあわないよう、注意して行動しましょう。

- (1) 自転車の2人乗りや無灯火での乗り回しは危険です。絶対、自転車の2人乗りや無灯火での乗り回しをしない。
- (2) 交通ルールを守り、事故にあわないように十分気をつけましょう。
- (3) 自動車やオートバイの無免許運転は犯罪です。もし誘われたり、強要されたりしても自分から断りましょう。

6 その他

- (1) スマホやゲームの使用については保護者と話し合いを行い、使用してよい時間を決めましょう。(1日1時間以内、21時以降は使用しないなど)
- (2) スマホやインターネット機器を利用する際には、情報モラルを守って使用しましょう。SNS(LINEやTwitter)での誹謗中傷や個人情報の漏洩につながるようなことはしないように十分気をつけましょう。
- (3) ボーリング場やゲームセンター、カラオケボックス等へは保護者同伴で行くようにしましょう。
- (4) パーティーやクラス会などは禁止です。(※未成年の飲酒・喫煙は法律違反です。)
- (5) 初詣は、家族と一緒にに行くようにしましょう。
- (6) 知らない人に誘われてもついて行かない。その場から逃げる。
- (7) 「自分の行動には自分で責任を持ち」、「自分の身は自分で守る」ように心がけましょう。

※冬休み期間 12月26日(木) ～ 1月5日(日)

※2学期後半開始 1月6日(月)