

冬休みの心得



平成30年度 那覇市立寄宮中学校

年 組 番 氏名

冬休みの心得

「一心不乱 ～努力の先に道がある～」

皆さんは今年1年間を振り返ってどうでしたか？学習面、生活面、部活動において一人ひとりが目標を持ち、努力し行動することができたでしょうか？

さあ、明日から「冬休み」となります。冬休みは今年1年間を振り返り、新しい年を気持ちよく迎えるための準備をすることができます。今年挑戦できなかったこと、新しくやってみたいこと、それぞれの進路や将来を見据えて、次はどんな1年にしたいのか、新年の抱負をしっかりと決めましょう。

また、冬休みではお正月などの行事もあります。家族と一緒に過ごす時間を大切にしましょう。2週間の長期休みになるので気がゆるんで生活が不規則になったり、体調を崩したりすることもあります。また、事故や事件が多発する時期でもあります。ケガ等にも注意を払い、健康で規則正しい生活を送るように心がけましょう。

1 冬休みの計画について

(1)冬休みはふだんやりたくてもできないことがやれる時です。計画的に実行していきましょう。

例えば・・・

- ① 不得意教科の克服と得意教科の伸長
- ② 読書(文学全集・歴史物語・偉人伝・その他)
- ③ 体力の保持増進(ジョギングなどの軽い運動)
- ④ 家の手伝い
- ⑤ 趣味特技をのばす

(2)計画の立て方

- ① 「冬休みの計画表」を作成し、宿題(家庭学習)や部活動、家庭での手伝い等、無理なく実施できるように計画しよう。(無理な計画を立てない)
- ② 家庭学習を毎日取り組もう。
- ③ 冬休みの宿題は、冬休み終了三日前までには全部終わるように計画を立てよう。

2 学習について

※冬休みでも学習を忘れずに、計画を立て、毎日取り組もう。

- ① 午前中の過ごしやすい時間に勉強しよう。
- ② 不得意な教科、遅れている教科などを重点的に学習しよう。
- ③ 得意な教科の伸長をはかろう。
- ④ 教科の復習と予習に励もう。
- ⑤ 宿題は計画通りに実施し、各教科指定日に提出しよう。
- ⑥ 3年生は、総合テストに向けて計画的に取り組もう。

3 家庭生活について

- ① 自分でできることは、進んで行い、手伝いを頼まれたら気持ちよく引き受けよう。
- ② 掃除、炊事、洗濯等、自分の役割を決めて継続的に取り組もう。
- ③ 自分で気づいた事や感じたことは素直に家族に話しかけよう。
(進路のことや親の仕事についてなど)

※家族の一員として、家庭での仕事の一部を、責任を持って引き受けよう。

4 健康増進について

※冬休み中に生活が不規則になると体調を崩しやすくなります。次のことを心がけ健康の保持増進に努めよう。

- ① 定期健康診断の結果、治療を要する生徒はこの期間に専門医の診断、治療を受けよう。
* 特に3年生は受験があります。体調を万全にしよう。
- ② 早寝、早起きをしよう。
- ③ 毎朝、決まった時間に朝ご飯をしっかり食べよう。暴飲、暴食をしないようにしよう。
※甘い物を取りすぎないように注意しよう。
- ④ 寝冷えをしないようにしよう。
- ⑤ 冬の伝染病に気をつけよう。(インフルエンザなど)
- ⑥ 自分の体力に応じた適切な運動をしよう。
冬でも脱水症状などになります。過激な運動をした後は適当な休養と栄養をとろう。

5 外出と安全について

(1) 中学生らしい身だしなみと行動を心がけよう。

- ① 中学生らしい服装、行動をとる。染髪、パーマ、眉ぞりなどは絶対にしない!
- ② 自転車盗、オートバイの無免許運転等、違法行為は絶対にしない。
- ③ 交通ルールを守ること(自転車の二人乗りはしない。自転車での遠出も気をつける)

(2) 無断外泊・深夜徘徊・飲酒・喫煙・薬物乱用は絶対にしない!

- ① 夜8:00以降の外泊及び、外泊は厳禁。(夜8:00以降の外泊は保護者同伴)

※ 保護者なしの外泊は禁止。

深夜徘徊、無断外泊は、飲酒、喫煙などの問題行動、その他の事件事故に巻き込まれる可能性が高くなる。

(夜10:00以降の深夜徘徊は警察の補導対象となる。警察も冬休みの深夜徘徊の補導は強化する)

※ 初日の出や初詣等の深夜の外泊は、必ず保護者と一緒に。

(3) 生徒だけでカラオケ店やゲームセンター、遊技場等へは行かない!

※映画や初詣なども保護者と一緒に行こう。

※各地域で昼間、夜間とも警察、PTA、相談委員、民生委員、学校委嘱の指導員、おやじの会会員などが皆さんを守るために巡視しています。迷惑をかけないようにしよう。

(4) 不審者に気をつける!

- ① 行く先、帰宅時間、同行人、用件などを家の人に告げてから外出するようにする。
- ② SNS 等で見知らぬ人と知り合わないこと。また、決して会わないこと。
直接会うことにより、中高生が犯罪に巻き込まれる事件が沖縄県でも起きています!

6 事故防止について

- ① 歩行中も信号無視をしない。信号のない道路での横断は特に気をつけよう。
- ② 自転車の2人乗りは禁止。
- ③ 自転車での事故に気をつける。(特に交差点では十分に注意し事故にあわないようにしよう。)
- ④ 交通ルール、交通マナーを守って行動する。横に広がって行動しない。
- ⑤ 知らない人の車やバイクには誘われても乗らない。
- ⑥ 携帯電話の使い方に注意する。(SNS全般 スマホ タイムラインやライントーク、メールなど)
※成人男性の「なりすまし」による犯罪が増えています。性被害も実際にあります。十分気をつけてください。
※アプリで携帯電話の情報や写メのデータを収集され、被害にあっている事例があります。

7 学校への登校、部活動について

- ① 冬休みだからといって、学校へ私服で来てはいけません。
- ② 休みであっても自転車での登校、乗り入れは禁止です。
- ③ 部活動の活動時間を厳守する。活動が終わったらすぐに帰宅する。
- ④ 部活動の登下校や大会の時においても買い食い等は絶対にしないこと。
- ⑤ 休み中であっても学校やその周辺での携帯電話の使用は禁止です。
- ⑥ 部活動参加の際も携帯電話の使用は認めていません。

8 水分補給について

※冬場でも、熱中症や脱水症状になる場合があります。特に部活動中は次のことに気をつけましょう。

- ① 活動中は、こまめに水分補給を心がける。
- ② 屋内では、常に風通しを良くし換気に気をつける。

9 自然災害等について

- ① 大雨注意報が出ている時には外出を控える。
- ② 地震の場合には、近くのテーブル等の下へ避難し、その後安全な場所へ避難する。
- ③ 津波の場合には、近くの学校の屋上や高台、ビルの屋上等、安全な場所へ避難する。
- ④ 落雷や竜巻注意情報に注意し、その際は外出しない。

10 先生や友達に便りを出そう

※先生、友達、親戚の人などに近況を知らせよう。

年賀状を書いて新年の挨拶をしよう。

2学期後半開始：1月7日（月） 通常通りの登校です

※ 事故など危険な事があったら、すぐに学校にも連絡してください
電話 098-917-3408

○事件事故に巻き込まれないようにしましょう
○冬休みだからといって特別ではありません。
普段通りの生活を心がけてください。

事故のない有意義で充実した冬休みにしましょう。

◎当たり前のことが当たり前にできるように