



# 冬休みの心得

冬季休業…12月26日(土)～1月17日(日) 第3学期始業式 1月18日(月)

## 1. 冬休みの目的

長期休業というチャンスを生かし、さまざまな経験を通して自分自身を高めるとともに、社会性を養う。  
毎日を計画的に過ごし、自らを見つめなおし、自律した生活ができるようにする。

## 2. 学習面

- ・計画にしたがって課題をこなし、復習や不得意教科の克服に努めよう。
- ・3年生は、目前に迫った受験に向けて、計画的に学習を進めよう。
- ・進んで読書に親しもう。



## 3. 生活面

外出	行き先・目的・帰宅時間を家の人に連絡し、午後6:00までには帰宅する。
旅行	保護者または保護者の認めた成人以外との旅行は認められない。 また、その際は学生証を携帯する。
外泊	保護者相互の同意のない友人宅への外泊は認められない。
スキー・スケート	保護者の許可を必ず得ること。(準備運動を行い、けがを予防しよう)
ゲームコーナー カラオケボックス マンガ喫茶	保護者同伴とし、個人及び生徒同士の出入りは禁止する。

## 4. 健康面

- ・食事：1日3食。決まった時間にバランスの良い食事をとろう。
- ・睡眠：睡眠時間を十分確保し、早寝・早起きを心がけよう。
- ・運動：適度な運動を取り入れ、体力増進に努めよう。
- ・この機会に、体のメンテナンスをしよう。(学校の検診で通院の指示の出たところなど)



## 5. 交通安全

- ・社会の一員として、交通事故を防ぐために、交通ルールを厳守する。
- ・自動車のドライバーに見えやすい服装をするなど、交通事故を未然に防ぐように心がける。

## 6. その他

- ・入院、事故などがあった場合は、直ちに学校へ連絡する。
- ・学校施設を利用する場合は予め届け出ること。
- ・部活動は、冬休みの計画にしたがって行う。
- ・身の危険を感じた時には、周りの大人や警察に連絡を。 110番!
- ・公共のマナーを守り、常に中学生らしい行動ができるようにしよう。
- ・ゲーム、インターネットに振り回されず、時間を上手に使いましょう。やり過ぎは厳禁。(生活リズムを崩します)



# 規則正しい生活を送ろう!!