

# 冬休みの生活について

墨田区立向島中学校

## 一年をふりかえり新しい年の目標をしっかりと

今年の冬休みはいつもより少し長めの休業期間となります。そして、年末年始は生活のリズムがくずれやすい時期でもあります。

一年をしめくくり、新しい年を迎える特別な期間でもある冬休みが、有意義なものになるよう、以下のことに気をつけて、過ごしましょう。

### 1、〔生活習慣〕

◎休業中も生活のリズムを変えないようにする。

- ① 起床時間・就寝時間をきちんと決め、生活のリズムをくずさないようにする。(起床は7時前、就寝は11時まで)
- ② 学習時間・健康のための時間・家事分担の時間・自由時間・テレビの時間などの「1日の過ごし方のめやす」を決める。

### 2、〔学習〕

◎進路決定に向けた学習の仕上げや、今までの学習の復習を、計画を立てしっかりとやる。

- ① 学習は毎日、自分で決めた時間にやる。
- ② 宿題は計画的に行い、必ずやり遂げる。
- ③ 不得意な科目の復習には、特に力を入れる。
- ④ テレビ・ラジオの教育・教養番組を積極的に利用する。

### 3、〔教養、趣味、体力づくり〕

◎ふだんしたくてもできないことを計画し、実践する。

- ① すばらしい本を探し、どんどん本を読む。
- ② 博物館・美術館等を利用し教養を高める。
- ③ 部活動も含めて、趣味を伸ばす活動をする。
- ④ 寒さに負けず、体を動かし、体力づくりにも心がける。

### 4、〔家庭の仕事分担〕

◎家族の一員として、自分の役割をしっかりと果たす。

- ① 年末の家庭の大掃除や家事をしっかりと手伝う。
- ② 年末年始は家庭と多くの時間を過ごし、反省や抱負を話し合う。



## 健康で安全に過ごすために次のことに注意する

### 1、〔健康〕

- ① 食べ過ぎ、夜更かし、「睡眠不足」に注意する。
- ② 寒さに負けず、適度の運動と休養をとるようにする。

### 2、〔遊び〕

- ◎ どういう遊びが良くて、どういう遊びが悪いのか、よく考えてから行動する。
- ① 夜遊びはしない。
  - ② 道路上・線路上では、絶対に遊ばない。火遊びをしない。
  - ③ 友人だけで、泊まりがけで出かけない。
  - ④ 友達の家泊まったり、友達を泊めたりすることはしない。
  - ⑤ 他校の生徒との遊びは、トラブルにならないように注意する。
  - ⑥ ネットを利用するときは、情報の扱いに気をつける。

### 3、〔交通道徳〕

◎ 交通ルールをきちんと守る。

- ① 特に信号をきちんと守り、車の多い場所では、横断歩道を注意しながら渡る。
- ② 自転車に乗っているときは、車や人に注意しよう。曲がり角では特に注意し、二人乗りや並んで走ることはしない。
- ③ 電車やバスに乗車しているときは、車内道徳を守る。また、老人・病人・身体の不自由な人には席をゆずる。

### 4、〔外出〕

- ① 外出するときは、一緒に行く友達・場所・目的・帰宅時間などを保護者に知らせ、許可を得る。服装は、派手にならないようにする。
- ② 外出先で事故にあったり、帰宅時間が遅れたときは、早目に家に電話連絡する。
- ③ 見知らぬ人の誘いには絶対に乗らない。
- ④ 一人での夜間外出や友達との夜遊びは絶対にしない。

事故等で、緊急を要する事態が起きたときは、110番・119番に通報する。その後、学校へ連絡を入れること。

学校 ☎ (3614) 4560