

八中ほっとモット〜

愛西市立八開中学校
NO. 10 (冬休み号)
令和3年12月23日

よいお年を!! また来年笑顔で会いましょう

待ち望んでいた冬休みがやってきます。年内に、今年1年を振り返り、2022年の目標をしっかりと立てて新年を迎えましょう。冬休みは誘惑が多く、生活が不規則になりがちです。有意義に過ごすために、生活のポイントをよく読んで、充実した冬休みにしましょう。また、3年生にとっては中学校生活の中で最も大切な時期になります。笑顔で春を迎えるためにも、一日一日を大切に過ごしてください。

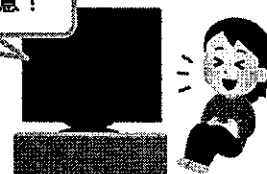
— 今年の冬休みの過ごし方 —

- ・ 毎朝、いつもの検温と健康チェックを行い、健康観察表に必ず記入しましょう。
- ・ 手洗い、マスクの着用を継続して行いましょう。
- ・ 不要不急の外出を自粛しましょう。(カラオケ、ボーリング場、ゲームセンター等は控えましょう。)

1 生活リズムを崩さない(いつもの生活+α)

- (1) 規則正しい生活(昼夜逆転厳禁)を心がけましょう。
- (2) (大掃除など)積極的にお手伝いをしたり、いろいろな話をしたりして、家族で過ごす時間を大切にしましょう。
- (3) 趣味や読書にじっくり時間をかけるなど、長期の休みにしかできないことに取り組みましょう。

テレビなど、深夜におよぶ視聴に注意!



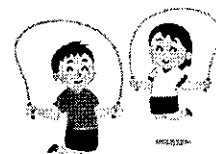
2 計画的な学習(課題+α)

- ・ 冬休みには、課題があります。課題をやるだけでなく、不得意教科や弱点領域を克服するために復習したり、得意教科や得意分野を伸ばしたりするための絶好の機会となるように、しっかりと計画を立て、継続的に学習していきましょう。



3 心と身体を鍛える

- (1) 健康管理をしっかりとする
 - ① (感染症予防のためにも) 栄養と睡眠を十分にとり、手洗いやうがいをきちんと行いましょう。また、暖房による乾燥に気をつけ、適度な換気をするなどして空気を入れ替えましょう。
 - ② 冬休み中は、運動不足になったり、間食が多くなったりすることが考えられます。縄跳びやジョギングなど家庭でできる運動を継続し、体力を維持するとともに運動で気分転換を図りましょう。また、お菓子の食べすぎや清涼飲料水の取り過ぎに注意しましょう。



(2) 部活動に積極的に参加する

- ① 欠席する場合は保護者から連絡してもらいましょう。
- ② 水分補給と休憩をきちんと行い、寒さに負けず、体力や技術を身につけましょう。
- ③ 各部活動の部長は、部活動の開始と終了時に職員室に行き、当番の先生に報告をしましょう。
- ④ 長期休暇中でも、登下校などで防寒具を使う場合にはルールを守って使用しましょう。

4 自分の命は自分で守る

(1) 交通ルールを守り、交通事故防止に努める

- ① 歩行時は、信号無視・飛び出しの禁止、道路を横断するときは車に気を付ける。

『八開中交通安全宣言』を意識して自転車に乗ろう！

- ② 自転車乗車時は、ヘルメット着用、二人乗り・無灯火運転・並進・信号無視・斜め横断の禁止。

※ 遊びに出かけるなど、通学以外で自転車に乗るときは、運転中の携帯電話使用や大音量でのイヤホン使用をしないようにしましょう。

(2) 自転車から離れるときは、必ずカギをかけましょう。(部活動の日でも必ずカギをかける)

5 誘惑に負けない心と強い意志をもつ

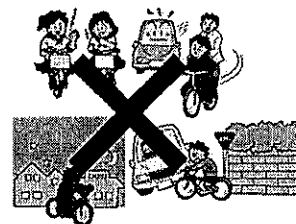
(1) 絶対に手を出さない……………飲酒・喫煙・シンナー等厳禁

(2) 見つからなければという考えはもたない・窃盗・万引き厳禁

(3) バイクに乗らない・乗せてもらわない……………無免許運転厳禁

(4) 自分もしない・友だちにもさせない……………無断外泊禁止(友達を泊めない)

(5) 暗くなってからの外出はしない……………深夜徘徊禁止 迷惑行為厳禁



6 その他

(1) 恐喝・盗難・不審者の被害に注意

- ① 被害にあわないために、目立つ服装や目的のない外出は控えましょう。

- ② 必要以上のお金を持ち歩かず、人気(ひとけ)のない場所は避けるようにしましょう。

- ③ 恐喝にあったり不審者に出会ったりした場合は、大声を出したり、近くの家や店などの大人の人に助けを求めたりしましょう。

- ④ もし被害にあってしまったら、すぐ最寄りの警察署や交番へ相談に行きましょう。

(2) お金の使い方など

- ① (お年玉など) 無駄遣いをしないようにしましょう。

- ② 年末年始は、お金や物にからんだトラブルが起こりやすい時期です。何かあったり、心配ごとが出てきたりしたら、すぐに相談をしましょう。また、お金の貸し借りは絶対にやめましょう。

(3) 出かける際には、行き先、用件、帰宅時刻、いっしょに行く人などを必ず家の人に伝えましょう。

(4) 携帯電話やパソコン、ゲーム機などを介したトラブルや犯罪が中学生の中で増えています。特に携帯電話(タブレット)を持っている人は、保護者の方と使い方や約束をもう一度確認しましょう。

何か困ったことが起きたら、学校へ相談してください。

学校へ連絡がつかず、緊急を要する際には、愛西市教育委員会まで連絡してください。

(12月29日(水)～1月3日(月))は、愛西市全小中学校は閉校しています

八開中学校 TEL 37-0684 津島警察署 TEL 24-0110

愛西市教育委員会(学校教育課) (代) TEL 55-7136

ひとりで抱え込まないで…

何かが原因となり、思うような生活ができず、落ち着かない気持ちになったり、不安な気持ちになったりすることはありませんか？悩んでいることはありませんか？なかなか人に言えない悩みは、きっと誰にでもあると思います。困ったことがあったら、周りにいる大人や友達に相談してみてください。でも、話しにくい内容や、身近な人だからこざいづらいこともあるかもしれません。そんなときには、

・ 電話相談窓口 0120-0-78310 「24時間 子どもSOSダイヤル」

・ 相談窓口となるホームページ <https://notalone-cas.go.jp/under18/>