

平成19年12月17日

■ 鈴峰中冬休みの生活心得 ■

「健康・安全に注意し、有意義な冬休みをすごそう。」

1. 規則正しい生活をおくろう

～3学期に向けて計画的に生活しよう～

- (1) 自分の計画をもとに早寝早起きをしよう。
- (2) 時間を守り、けじめを身につけよう。
- (3) 計画表を活用し学習のリズムを保とう。

2. 健康を築くために

～自己の健康状態を知って健康管理をしっかりと～

- (1) バランスのとれた食事を心がけ、暴飲暴食また偏食に注意しよう。
- (2) 抵抗力をつけるため、運動を取り入れよう。
- (3) 夜ふかし、ゲームのしすぎ、テレビの見すぎをしないようにしよう。
- (4) 暖房は設定温度をほどほどにし、換気をするようにしよう。
- (5) 手洗い・うがいに努め、風邪・インフルエンザなどを予防しよう。
- (6) 歯・目・鼻その他の病気の治療に努めよう。

3. 自主学習を進めるために

～受け身ではなく、自分から学習していく姿勢をつくろう～

- (1) 学習面で理解していることと、そうでないことをはっきりとさせよう。
- (2) 自分の課題克服と進路実現に向け、しっかりとした学習計画を立てよう。
- (3) 毎日コツコツ続けられるよう、無理のない学習計画にしよう。
- (4) 自分の学習方法を確立しよう。

4. 明るい家族生活を築くために

～家族の一員としての責任と役割を果たそう～

- (1) 望ましい家族的、社会的行事には、積極的に参加しよう。
- (2) 家族の一員として責任を持って仕事の分担を引き受けよう。
- (3) 家族団らんで進路や将来のことを話し合おう。

5. 自分の身を守るために

～事故のない冬休みを過ごそう～

- (1) 交通規則を守り、交通安全に注意しよう。
 - ヘルメットを着用しよう
 - 暗くなったら必ずライトをつける
 - 二人乗りをしない
 - 自転車では一列で通行しよう
 - 改造自転車の禁止
 - 信号や標識など道路交通法を守ろう
 - 積雪の道や凍結した道には充分注意しよう

- (2) 火遊び・エアガンでの遊び・路上遊びなど危険な遊びは絶対やめよう。
- (3) 外出するときは必ず家人に行き先・同伴者・帰宅時間を告げ、許可を得てから出かけるようにしよう。
- (4) 痴漢・変質者などの被害にあわないように、服装・行動などに気をつけるとともに、暗くなってからの外出や、さびしい場所の一人歩きなどをできるだけ避け、やむを得ない場合は、充分気をつけよう。

6. 年末年始にあたり、 一年の反省をして 新年の目標を立てよう。

- (1) 一年の終わりにあたっては自らの学習、生活などについてじっくりと振り返り、新たな気持ちで新年を迎える備えとしよう。
- (2) 新年にあたっては有意義な一年となるよう目標を立て、意欲をもって新学期にのぞめるようにしよう。

7. ルールを守り、 健全な社会の一員として 生活するために。 ～ルールを守り楽しい冬休みを過ごそう～

- (1) 中学生として正しい判断力と強い意志を持って、非行防止に努めよう。
特に、以下の行為は法律に触れたり、補導の対象になります。また、当然、警察により検挙の対象ともなることがあります。

- ・ 飲酒 ・ 喫煙 ・ 万引き、窃盗 ・ シンナー（薬物）乱用 ・ かけごと
- ・ バイク、自動車等の無免許運転 ・ 夜遊び ・ 公共物への落書き、いたずら
- ・ 生徒同士でのゲーム場やカラオケボックスの立ち入り（保護者同伴でも18時まで）
- ・ 漫画喫茶、インターネットカフェへの立ち入り

- (2) よくない行為と知って友人を誘ったり、誘われてしまうことのないようにしよう。
- (3) アルバイトは原則として禁止しています。
- (4) 夜10時以降の外出は補導の対象となるので、それまでに家に帰ること。
他地区での祭りなどのイベント参加は、深夜に及ぶ場合は誘惑などのトラブルにまきこまれる危険があるので、保護者同伴とします。自分の地区のイベント参加も原則として10時までとします。
- (5) 金銭乱費、友人間の金の貸し借りはしない。
- (6) 小学校や公民館などの施設を利用するときは、施設の許可を得てから使用すること。
- (7) 出会い系サイトや、不審なメール及び電話や広告などにかかわることを避け、そういった事柄の被害を受けることのないように注意しよう。
- (8) 友人宅での外泊は禁止。（深夜徘徊・酒・たばこ・無免許運転につながる可能性がある）

☆すべて社会の常識として、心得るべきこと・守るべきことです。地域社会の一員としての自覚を忘れず、各自有意義なまた思い出に残る休みにして下さい。