

# 冬休みの心得

南相馬市立石神中学校

長期休みは生活のリズムが乱れ、心もゆるみがちです。次のことをよく守り、安全で健康に生活し、有意義な冬休みを過ごし、3学期には元気に登校しましょう。

## (1) 学習について

1日の学習時間は学年 + 2時間を目安に、計画的に学習する。

得意教科を伸ばし、不得意教科にも力を入れる。

各教科の学習は朝のうちに自主的に行う。

問題集や宿題だけでなく、長期休みにしかできないような課題を見つけ、継続的に行う。

## (2) 生活について

早寝早起きをし、規則正しい生活をする。

家族の一員として家の手伝いをする。

外出するときは必ず行き先・目的・同行者・帰宅時刻を保護者に話すか、もしいない場合はメモしておくようにする。また、緊急時に備えた行動ができるように事前に家族で話をしておく。

5時前(市内共通)には帰宅する。

服装は中学生らしいものを着用する。

夜間外出はしない。

友人宅への外泊はしない

映画、テレビ、ラジオは時間や内容を考えて視聴する。

友だちの不良行為は、思いやりと勇気を持って注意する。

カラオケボックスやゲームセンター等は保護者同伴(一緒に店内にいる)とする。

知らない人には、ついていかない。

お金の使い方に気をつける。無駄使いをしない。

## (3) 交通安全について

自転車は正しい乗り方(ヘルメットの着用、2人乗りの禁止など)をする。

道路横断の際は一旦停止し、左右をよく確認し、道路での飛び出しは絶対しない。

圧雪・凍結時の道路では自転車に乗らない。

車の直前直後は横断しないようにする。

自転車では傘さし、携帯電話、ヘッドホンをしながらの運転はしない。

駐輪の際はカギをかける。できれば二重ロックをする。

自動車に乗る時は、シートベルトをする。

## (4) 事故の防止について

浄水場やダムは危険なので近寄らない。

立ち入り禁止区域や川の急斜面などの危ない所には絶対に近づかない。

たき火やライター・マッチを使うなど火遊びはしない。

## (5) 健康について

インフルエンザに感染しないように気をつける。

健康診断の結果、疾患のあった者は必ず治療する(治療完了届を担任に提出する)。

バランスのとれた規則正しい食事を心がけ、暴飲・暴食・偏食をせず栄養をきちんととる。

## (6) 集会、グル-プ活動について

学級、部活動などによる集会・行事は、関係教師を通じて校長の許可を受ける。

(会費は、集めないことを原則とする)

子供を守る会、方部PTAにおいて計画した行事には、進んで参加する。

保護者等の責任者なしでのキャンプ、サイクリング、旅行、登山は禁止とする。

他団体の計画する行事に参加する者は、事前に届け出て許可を受ける。

中学校以外の公共施設(生涯学習センター、公会堂など)は、管理者の許可を得てから利用する。

## (7) 登校時について

登下校時の服装は、制服か学校のジャージとする。

部活動を行う場合は、部長が活動を開始する前に日直の先生の許可を受け、終了後にも日直の先生に報告する。

## (8) その他

携帯電話・インターネット・eメールなどを用いた事故にあわないように注意する。出会い系サイトなどにアクセスしたり、知らない人とメールをしたりしない。

万引きは絶対にしない。

髪の毛を染めたり色を抜いたりピアスをしたりしない。

友達の家を訪問する時は、家人がいないときには遊ばない。

喫煙・飲酒は絶対にしない。

現在の居住地から離れるときには、担任または学校へ必ず連絡をし、所在をはっきりさせる。

交通事故、災害などにあった場合は、直ちに学校に連絡すること

石神中学校・・・ (平日は日番の先生がいます)

学級担任(先生)・・・