

春休みの過ごし方について

新宮中学校相島分校 生徒指導部

卒業式で3年生を見送り、今日で令和2年度(2020年度)が終わります。明日3月25日(木)～4月6日(火)までの13日間が春休みとなります。有意義な春休みにして、新年度を迎えるために以下のことに気を付けて過ごしましょう。

1 生活のリズムを変えないこと・整えること

休み期間中の不規則な生活から、4月のはじめに体調をくずし、元気に新学期を迎えることができなくなってしまうことがあります。早寝早起きの規則正しい生活を心がけましょう。基本は起床時間と就寝時間を今まで通りの時間になるよう心がけましょう。

また、部活動にも計画に従って意欲的に参加しましょう。部活動の登下校は制服、体育時の服装及び部活動で許可された服装です。欠席や遅刻する場合は、必ず顧問の先生に連絡をしてください。

2 毎日の学習を心がけること。時間を決めて取り組むこと

出されている課題に関しては確実に取り組み、きちんと仕上げて4月に提出できるようにすること。各学年の学習内容で不安なところ、むずかしいなと思ったところは、この休み期間を利用してしっかりと復習できるようにしましょう。

(自学ノート1日学年〇ページとコンフィデントノートは毎日記入すること。4月7日に提出します。)

3 社会のルール、交通ルールを守ること

友人や家族と外出するときには、正しい判断のもと社会のルールに反することは絶対にしない。自分の命を守る行動をとること。交通安全ルールを守り、事故にあわないようにしましょう。自転車の危険な乗り方(二人乗りや無灯火、イヤホンをつけての運転等)は厳禁です。

4 感染症対策を徹底すること

食事と睡眠をしっかりととり、元気に過ごせるように気をつけましょう。暖かくなってきましたが、新しい生活様式を意識し、マスクの着用、手洗いとうがい、常に感染症対策を心がけましょう。また、細かな水分補給など熱中症対策も忘れずに。

※ インターネット等のトラブルに巻きこまれない・巻きこまない

・ネットの使用時間等の約束事を保護者と決め、守ること。人の悪口やうわさなどは絶対に書き込まない。また、22時以降の使用は控えること。

・ブログ、プロフ、掲示板等への誹謗中傷的な書き込みはしない。

・出会い系サイトは利用しない。知らない人とつながることはしない。

＜保護者の方へ＞

お客様の利用状況を常に把握していただき、フィルタリングサービスなどの利用によって有害サイトへのアクセスをブロックできるようお願いいたします。

保護者の方へお願い

中学生は、休み期間中に生活のリズムを崩し、体調が悪くなったり、気持ちが落ち込んだりすることもあります。新年度を迎えるにあたり、心身ともにリフレッシュして、元気な姿で登校できるよう、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。

① 出かけるとき「いつ・どこへ・だれと・何をしに・いつ帰るのか」を確認ください。

② 事件や事故にあった場合には、直ちに警察に連絡(110番通報)し、学校にもご連絡ください。

【緊急連絡先】

粕屋警察署 939-0110

新宮交番 963-0110

相島分校 963-0150

休日・夜間:学校教育課 963-1739

【相談機関】子どもの人権 110番 0120-007-110