



生活だより

12月号
生徒指導係

2学期の振り返りと3学期に向けて

12月の月目標は「一年の活動を振り返り、次の目標に向け努力していく準備をしよう」です。新型コロナウイルス感染症の影響で、1学期は思うようにならないことが多かったと思いますが、その分いつもより長めの2学期（登校日数90日）を充実させて過ごすことができたでしょうか。年末に向かい、一年を振り返る機会が多くなると思いますが、次の年や3学期に向けて何をどうしていくか、具体的に考えられるといいですね。

さて、12月26日(土)から年末年始休業になります。この休みは、一年間の締めくくりをし、新しい年に向かって希望を新たに目標を立てるときです。また、家庭や地域の年末・年始の行事に参加し、家族や社会の一員としての自覚を高めるよい機会でもあります。この意義を大切にして、充実した休みにしてほしいと思いますが、中学生として自分の生活に責任を持ち、きまりよい毎日が送れるような計画を立てるとともに、その実行を心がけていきましょう。

保護者の皆様には、充実した休みになるよう、お子さんにアドバイスをお願いします。

年末年始休業(12/26~1/7)の生活について

心と体をリフレッシュしよう！

規則正しい生活をしよう！

自主的な行動をしよう！

計画的に学習を進めよう！

校外の生活のきまりを守ろう！

規則正しい生活に心がけ、健康増進と体力向上に努めよう。

☆生活のリズムの乱れや、家(部屋)に閉じこもりがちになることに十分気をつけ、はじめのある生活と軽い運動に心がけ、心身のリフレッシュや健康の維持に努めましょう。

☆特に、年末年始は不規則な生活リズムになりがちです。起床・就寝・食事の時間など、規則正しい生活をしましょう。

☆眼科・耳鼻科・歯科など、治療を必要とする人は、休み中に治すようにしましょう。

家族や地域の一員としての自覚と行動を大切にしよう。

☆家庭の仕事を分担し、進んで実行しましょう。

☆地域や家庭での行事に積極的に参加しましょう。

自主的・実践的な生活態度や行動を心がけよう。

☆達成できそうな目標を設定するなど、自分の生活にあった具体的な計画を立てて実行しましょう。

☆学習時間への切り替えをしっかりと行い、2学期の復習をして3学期に備えましょう。

校外生活のきまり(ルール)を守りましょう。

☆万引き、不正乗車、電車の中で大声を出すなど、社会のルール・マナーに反することのないよう気をつけましょう。

☆友達同士での金品の受け渡しや、SNS上に画像を載せたり悪口・暴言を書き込んだりなど、軽い気持ちで起こしてしまうトラブルがないよう自分をコントロールしましょう。

★保護者の皆様へ～「スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」(中野市教育委員会)の調査より～調査結果から、中学生に心配される点がいくつか出ているので、見守りと注意をお願いします。

- 1 ゲームやSNSをやる時間が、平日・休日ともに長く(遅く)なっている。→やめる時間を決める。
 - 2 SNSの使用や、動画・写真の投稿が、中高生から急増する。→保護者が内容を把握願います。
 - 3 遅い時間のメールやその内容、ボイスチャット等で嫌な思いをしたことがある。→保護者が把握。
- *何かありましたら、トラブルの具体を示す内容をプリントアウトして、学校または警察にご相談願います。

年末年始休業中、特に気をつけてほしいこと

(1) 健康安全について

- ① 交通安全には十分気をつけ、事故予防に努める。(自転車:ヘルメット着用、スピードを出さない、一時停止を守る、斜め横断や並走・二人乗りなど危険な行為はしない、雪道や凍結路面の時は自転車に乗らない。)
- ② バイクや車などの無免許運転は絶対にしない。
- ③ 危険な場所に近寄らないようにする。(暗い夜道、繁華街、トラブルが起きそうな場所など)
- ④ ゲームのやりすぎやネット上のトラブルには十分気をつける。ラインやSNS上のトラブルがあれば、プリントアウトして親に相談する。(場合によっては、学校や警察に連絡する。)

(2) 外出について

- ① 午前中は自分の計画(学習等)の時間とし、できるだけ友達を遊びに誘わない。また、急に友達を呼び出したり、大人が留守の家に上がり込んだりなど、無計画な外出はしない。
- ② 外出の場合は、どこへ・だれと・何をしに行き・何時に帰るか(16時30分までには帰宅するよう心がける)を家の人に話し、必ず許可を得てから出かける。
※長野電鉄の青春ホリデーフリーチケット(土・日・祝及び長期休業の中高生割引)を購入する際は、必ず自分の生徒手帳の身分証明書を提示する。
- ③ 外出した時は明るいうちに帰宅するようにし、夜の外出はしない。とくに金銭や他校生などのトラブルには十分気をつける。SNS等で知り合ったとしても、絶対に会わない。
- ④ 友達の家での外泊はしない。(どうしても必要な外泊をする場合には、必ず両方の保護者の承諾をもらい、その責任・指導のもとで行うようにする。)
- ⑤ ゲームセンター(ゲームコーナー)・カラオケ・飲食店・ネットカフェなどは、保護者が保護者が認めた指導者(20歳以上)と一緒にいく。(「不要・不急」の観点で慎重に検討する。)
- ⑥ 友達同士で金銭の貸し借りや物の売り買いは絶対にしない。

(3) スキー場の利用について

- ① 行き先のスキー場・同行者・帰宅時間などを家の人に話し、許可を得てから出かける。
- ② 高社山麓スキー場(X-JAM高井富士・よませ温泉・木島平)、竜王スキー場、小丸山スキー場は、家の人からの許可を得れば、友達同士で行ってもよい。その他のスキー場、スケート場は、保護者が保護者の認めた指導者(20歳以上)と一緒にいくようにする。

(4) その他

- ① 小学校時代の同級会をする場合は、次のことを守る。
 - ・幹事は事前に小学校へお願いに行き、期日・時間・使用場所などの許可を得る。
 - ・旧担任の出席をお願いし、会費は500円以内とする。(中学校の担任にも報告する。)
 - ・後片付けをしっかり行い、幹事は終了の報告とお礼を小学校の先生に言ってから帰る。
- ② 12/29(火)~1/3(日)は日直の先生がいないので校内には入れない。

★ 事故などあったときには、学校にお知らせ下さい。(南宮中学校:22-2365)

12/28(月),1/4(月)~1/7(木)の8:15~16:45は日直の先生がいますが、休日や夜間は留守電対応になっております。コロナ関連等、緊急の連絡は市役所(22-2111)へお願いします。

~新型コロナウイルス感染症長野県対策本部より~

「今、みなさんに考えていただきたいこと」

県内においては、連日多くの新型コロナウイルス感染症の新規陽性者が発生し、病床の利用率も大きく増加しています。命を守るために、県民一丸となって感染拡大を止めるためのより一層の取り組みが必要となります。これからの感染予防についてももう一度考えてみましょう。

- 1 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか?
- 2 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか?
- 3 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか?
- 4 マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか?
- 5 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか?

この文は、11月24日に「新型コロナウイルス感染症長野県対策本部」から、長野県民に呼びかけられたものです。北信圏域ではその後も感染者が増えているので、年末年始の行動には十分気をつけ、家族ともども元気に新年を迎え、心身ともに健やかな3学期のスタートにしましょう。