

# 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「健康管理に努めながら一年の活動を振り返り、次の目標に向けて努力していく準備をしよう」です。2学期の登校日数は臨時休校で多少減ったものの、80日余りを過ごしてきたこととなります。通知表を見たり、年末に一年を振り返ったりなど、自分を見返す機会が多くなると思いますが、2学期の自分の成長を具体的に挙げられるでしょうか？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25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。中学生として自分の生活や行動に責任を持ち、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。

保護者の皆様からも、充実した休みになるよう、お子さんにアドバイス願います。

## 年末年始休業(12/25~1/5)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、け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)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と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、保護者か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、家の中の許可を得れば、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、保護者か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、次のことがらを守る。
  - ・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)
  - ・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(水)~1/3(月)は、学校無人化となります。

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

12月29日(水)~1月3日(月)以外の平日(8:20~16:50)は日直の先生がいますが、夜間や休日は留守電対応になっています。コロナ関連等、緊急連絡は市役所(22-2111)へお願いします。

\*その他の相談窓口：「子供SOSダイヤル」0120-0-78310(24時間対応)  
「よりそいホットライン」0120-279-338(24時間対応)  
「学校生活相談センター」0120-0-78310(24時間対応)

## 不審者に気をつけて！

冬至を過ぎても、まだ日が短いままです。うす暗い道を歩く時など、十分気をつけて下さい。もし不審者(車)に遭ってしまった場合は以下のようにして下さい。



- 1 大声を出しながら、すぐに近くの家(民家やお店)に飛び込んで、助けを求めましょう。
- 2 助けを求めた方やおうちの方に状況を説明し、警察に連絡してもらいましょう。
- 3 追いかけられたり、写真を撮られたり、金品を要求されたりした場合は、警察に届け出て下さい。
- 4 携帯電話やスマホにかかってくる電話やメールには十分に気をつけ、安心できる人からの電話やメール以外には対応しないようにしましょう。

連絡先：中野警察署 生活安全課 電話番号 0269-26-0110