早寝・早起き・朝ご飯+運動(自力登校)で生活のリズムを整えましょう!

生活指導だより

第27号

そろえる

溝 辺 中 学 校 令和5年6月20日発行

インフルエンザに注意!!市内で流行の兆し

霧島市内において、先週からインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとった学校が 増えている状況です。改めて、これまで行ってきた感染症対策を継続しましょう。

- 〇手洗いなど手指衛生の徹底
- ○換気の徹底(エアコン使用時でも常時換気を行いましょう。)
- 〇咳エチケットの徹底(必要な場合は、マスクを正しく着用しましょう。)
- 〇症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。



◎「溝辺中生 自立度チェック」自分のことは自分でする◎

以下の質問について、自分はきちんと出来ているかチェックしましょ。完璧にできているものには (\odot) 、まあまあ出来ているものには (Δ) 、出来ていないものには (\times) を付けましょう。

Νo	チェック項目	◎2点	△1点	× 0 点
1	朝、自分で起きている。			
2	自分が寝たふとんを上げてる。			
3	朝ごはんの準備をしている(手伝っている)。			
4	朝ごはんの片づけをしている(手伝っている)。			
5	自分の机の掃除(片づけ)をしている。			
6	自分の部屋の掃除をしている。			
7	自分の服は、自分で洗濯している。			
8	自分の服は、自分でたたんでいる。			
9	夕食の準備をしている(手伝っている)。			
1 0	夕食の片づけをしている(手伝っている)。			
1 1	自分の靴(上履き)は自分で洗う。			
1 2	風呂・トイレなど家族共有の場所を掃除している。			
1 3	テレビやゲームの時間を自分で管理できる。			
1 4	自分が寝るふとんは自分で敷いている。			
1 5	決まった時間、計画的に勉強できている。			

自己評価【

】点/30点満点

こんな髪型の人いませんか(- -)

1 アシンメトリー(左右非対称)

左右で長さやスタイルを - 変えた髪型





2 ツーブロック

頭部の上の部分(トップ)に長さを残しながら、頭部の下の部分(アンダー)またはサイドを刈り上げる髪型です。襟や裾の部分だけ刈り上げる。

3 触覚ヘアー

前髪の横、もみあげより少し前部分の髪を伸ばし顔 に沿うように垂らした髪型です。



4 ソフトモヒカン



正面から見て頭部の中心となるラインの髪が、他の部位に比べて長い髪型。必ずしもサイドを剃ったり、段差をつけて短く刈り込む必要はない。

5 トレッドヘアー

絡まり合ったロープのような毛束をした髪型 のことをいいます。



6 ぼさぼさヘアー、前髪が長い髪型





ぼさぼさヘアー、寝ぐせヘアーは、他の人にいい印象を与えません。しっかりと整えて登校しましょう。 男女問わず、前髪が長い生徒がいます。学習しやすいよう前髪も整えましょう。

前髪は、眉毛を完全に隠さない長さで整えましょう 早寝・早起き・朝ご飯+運動で生活のリズムを整えましょう!

溝辺中学校ホームページ QRコード →

学校行事や日々の活動の様子、生徒の作品など掲載してあります。

