

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより
第54号

そろえる

溝辺中学校
令和5年9月27日発行

★9月の振り返り！「正しい姿勢と礼を身に付ける」★

姿勢 ……身体によい正しい姿勢は、身体に負担をかけずに疲れにくく、動きやすさをもたらします。また、他人に不快感を与えないよう動作を美しくする要素でもあります。

【立った姿勢は、①肩の力を抜き、身体が真っ直ぐになるように。②頭を傾けず、両肩を水平に。③腕は自然に身体の横に。】

【座った姿勢は、①いすに深く腰かけて。②上体を真っ直ぐに。③両足をそろえて、両手をももの上に。】

礼・おじぎ ……おじぎは相手を敬う気持ちや感謝の気持ちを表すものです。そのために自分の身を低くします。「会釈」「おじぎ(敬礼)」「丁寧なおじぎ(最敬礼)」という種類があります。

【①「会釈」は、知っている人やお客様の前を通るとき、すれ違うときなど。②「おじぎ」は職員室などの出入りや集会、授業が始まる時など。③「丁寧なおじぎ」は感謝の気持ちを表すときや賞状授与のとき、謝罪の気持ちを表すときなどにします。】

職員室の入退室の仕方

<入室するとき>

「〇年の(名前)です。□□先生に用事があります。
入ってもよろしいでしょうか。(入ってもいいですか。)
許可が出たら、一礼しながら、「失礼します。」

<退室するとき>

一礼しながら、「失礼しました。」

- ※ 用件は正しい言葉で、正確に伝えよう。
- ※ 身なりは大丈夫かな？
- ※ カバンは持っていないかな？



溝辺中学校ホームページ QRコード →

学校行事や授業の様子など、ブログが充実しています(^)/
ぜひ、見てみてください。



溝辺中学校の生徒たちをスマホ等の被害から守りましょう！！

ケータイ・スマホ・ゲーム等 を利用するときの約束

- ネット上で、子どもが被害者や加害者になることを防ぐのは、保護者の責任です。
- 保護者は、ネット上の危険性について学び、それをしっかりと子どもに教える必要があります。
- 子どもが公開した画像や音楽データによって訴訟が発生した場合、責任をとるのは保護者です。

我が家のケータイ・スマホ利用の約束

我が家の「一家庭一家訓」3つの約束

約束 1

インターネット環境に接続する場合は、
フィルタリングの設定を必ず行いましょう。

チェック欄

- すでに設定している
- このリーフレットを見て設定した
- 設定していない

←←←大変危険です！



約束 2

家庭での利用するときは

午後9時 電源OFF



約束 3

家族で利用方法について、**話し合い**をしましょう！
親子で、しっかりと話し合い、決めたことを守りましょう。
(ルールがなければ依存症や健康・学習被害につながる可能性があります。)

我が家の「一家庭一家訓」

