

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75号

そろえる

溝辺中学校
令和5年12月20日発行

この冬休みを飛躍するチャンスに！！

1 今日までの生活を反省し、自分自身の成長につなげるチャンス

- ・これまでの生活について、必ず親子で話し合いをしましょう。
- ・家庭は憩いの場であり、豊かな人間形成の場でもあります。家族や親類の方々との交流を深めたり、とともに行動したりするなどして、様々な体験ができるようにしましょう。

2 自己管理と自主的な生活態度を身につけるチャンス

- ・年末年始こそ、ぜひとも、「早寝・早起き・朝ご飯＋運動」の習慣をくずさないようにそして自己管理（健康管理）に努めましょう。
- ・食生活に配慮しできるだけ家族で食事をするようにしましょう。
- ・学習の計画を立て、計画の実行と振り返りをしましょう。



- ・テレビの見過ぎやゲームやスマホの使い過ぎとならないようにしましょう。
- ・家庭での話合いや家事の手伝いをして、家族の一員としての自覚と養いましょう

3 社会性を身につけるチャンス＝「みそあじ」を地域で実践しよう

【み】溝辺中生徒として自覚を持ち、清潔な身だしなみを整えましょう

(登校は通学服を正しく着用)

【そ】家の手伝いや掃除、地域のボランティア活動に積極的に参加しよう

【あ】近隣の人へのあいさつを大切にしよう

【じ】外出する際は、行き先・目的・誰と・帰る時間を伝えよう

