

☆ 令和5年度「冬休みの生活心得」生徒用 ☆

私たちは、溝辺中学校の生徒として、自覚を持ち、けじめある生活をします。

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 自ら進んで学習します。 | 4 体を鍛えて、健康的な生活に努めます。 |
| 2 正しく判断し、行動します。 | 5 勤労を尊び、進んで奉仕します。 |
| 3 礼儀正しく、協力し合います。 | 6 整理整頓に心がけます。 |

さあ、いよいよ待ちに待った冬休みです。日頃の学校生活ではなかなか体験できないことにチャレンジするよい機会です。しかし、規則正しい学校生活から離れるため、気がゆるみ、生活が乱れがちになることもあります。家族とよく相談して生活設計を立て、健康的で有意義な冬休みにしましょう。(★は地区の申し合わせ事項です。)

1 健康に注意し、規則正しい生活をしよう。

- (1) 家族とも話し合い、無理のない生活設計を立てよう。
＜一日の生活、冬休みの予定を立てよう。＞
- (2) 自分で起床時間を決め、自分で起きる習慣をつけよう。
- (3) テレビに振り回される生活でなく、時間を決め、番組を選択して見よう。
＜ニュースなども見て、社会の動きも見つめられるようになろう。＞
- (4) 家族の一員として仕事を分担し進んで手伝いをしよう。
- (5) 自分にあった方法で、運動やスポーツで心身を鍛練しよう。
- (6) 病気の予防をし、持病は治療を受けておこう。



2 健康で安全な遊びをしよう。

- (1) 交通安全に心掛けよう。
 - ① 自転車の二人乗り、スピードの出し過ぎ、並進をしない。
 - ② 自転車に乗る時は、ヘルメットは必ず着用する。たすき着用を心掛ける。
＜部活動の行き帰りは必ず着用する。＞
 - ③ 夜間、無灯火で自転車に乗らない。
 - ④ 単車や車の運転は絶対禁止。単車への同乗もやめること。
- (2) 危険な遊びをしない。(火遊びやエアガン、レーザーポインターの使用)
- (3) 外出は中学生としての自覚を持って責任ある行動をしよう。
 - ① 特別な場合を除き、午前10時までは他人の家に行かない。
 - ② 目的、行き先、帰宅時間、友人、利用交通機関などを家族に必ず知らせておくこと。＜原則として校区外への外出は保護者同伴とする。＞
 - ★③ ゲームセンター、インターネットカフェ等への出入りは禁止する。
 - ★④ カラオケボックス、ゲームコーナー、ボーリング場等への出入りは、保護者または責任の持てる大人同伴とし午後10時までには帰宅する。
 - ★⑤ 夕方は午後5時のミュージックチャイムまでに帰宅する。
 - ★⑥ 子ども達だけの外泊、深夜はいかいはしない。
 - ★⑦ 夜間外出は、保護者同伴とし午後10時までには帰宅する。
- (4) 物を大切に、お金は計画的に使う。
- ★(5) 未成年者である中学生として、問題行動・触法行為＜喫煙、飲酒、バイク運転、万引き等＞は絶対にしない。
- ★(6) 初詣や初日の出は、保護者または責任の持てる大人同伴とする。

3 計画的な学習で学力を伸ばそう。

- (1) 「冬休みの学習課題」や先生の指導を中心に、自分にあった計画を立て、今までの総復習ができるようにしましょう。
- (2) 不得意教科を重点的に復習し、自信を取り戻そう。
- (3) 計画的に学習し、自分の目標を達成するまで努力しよう。
- (4) 読書、趣味などにも力を入れよう。

4 その他

- (1) スマートフォンや SNS の使用は、家庭で約束事を決め使用する。
- (2) 家族や先輩達と話し合う機会を多くもち、自分の進路について考えてみよう。
- (3) 子供会や地域の行事には進んで参加しよう。
- (4) 部活動は顧問の先生の指示に従い、積極的に参加しよう。
- (5) アルバイトは原則として禁止します。
- (6) 県外旅行は担 2 任の先生または学校に連絡をしてください。
- (7) 事故、問題などが発生したら、直ちに学校へ連絡してください。
- (8) 3 学期の始業式は、1 月 9 日（火）です。始業式・清掃・学級活動があります。充実した 3 学期が過ごせるように、まずは身なりを整えて登校しましょう！
- (9) 今年の冬休みも、「不要な外出」や「三つの密（密閉、密集、密接）のある場」を避けるとともに、手洗い、手指消毒、咳エチケットの徹底、こまめな換気、身体的距離の確保など基本的な感染対策を継続しましょう。



連	絡	先
溝 辺 中 学 校	(0 9 9 5)	— 5 9 — 2 0 0 6

霧島市校外生活指導連絡協議会 申し合わせ事項

○中学生だけでも可 △保護者同伴で可 ×保護者同伴でも禁止

場 所・施 設	中	備 考
ローラースケート スケートボード 一輪車	○	・ 昼間明るい時間帯のみ認める。 ・ 道路での使用は禁止する。 ・ 公園等の使用規定、マナー等を守る。
レンタル店（ビデオ・DVD CD・本） 書店	○	・ 成人コーナーへは立ち入らない、近寄らない。 ・ カードゲーム等の換金は、保護者同伴とする。 ・ 帰宅時間以降は保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
興行物（サーカス、コンサート、 お祭り、バザー等）	○	・ 学校が認めたものとする。 ・ 小中高それぞれの定められた帰宅時間以降は、保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
シネコン（映画館）	○	・ 昼間のみ、中・高校生だけの鑑賞を認める。 ・ 小中高それぞれの定められた帰宅時間以降は、保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
スポーツ施設	○	・ バッティングセンター、卓球場、プール、ゴルフ場等 ・ 小中高それぞれの定められた帰宅時間以降は、保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
ボウリング場	△	・ 小中高それぞれの定められた帰宅時間以降は、保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
アミューズメントパーク ゲームコーナー	△	・ ギャンブル性のあるゲーム（スロット等）は禁止する。 ・ スポーツ施設等にあるゲームコーナーも該当する。 ・ 小中高それぞれの定められた帰宅時間以降は、保護者同伴とし、午後 10 時までには帰宅する。
ゲームセンター	×	・ 中学生は、保護者同伴でも入場禁止。
インターネットカフェ	×	・ マンガ、コミックカフェ等も該当する。