令和５年４月２７日

生活指導だより（GWの過ごし方特集）

江戸川区立葛西中学校生活指導部

～　大型連休がスタートします　～

今週末から大型連休（ゴールデンウィーク）がスタートします。みなさんは、どのようにこの連休を過ごすのでしょうか。マスク着用が個人の判断となり、マスクに対する考え方の見直しが進んでいます。しかし、今まで同様に感染予防も忘れないようにしましょう。また、連休明けの５月１３日（土）には運動会があります。体調を崩すことなく生活していきましょう。１９日（金）には学習確認テストがあります。時間を有効に使って学習に取り組み、充実したものにしましょう。

～　ルール･マナーを守ることで身の安全を守ろう　～

(1) 交通量が増えるＧＷは、交通事故にも注意してください。マナーやルールを守り、事故にあわないように気をつけましょう。また、一緒に配布する「自転車の交通ルール」のリーフレットも、ご家庭で確認してみてください。

(2) 公園やマンションの入口に集まりゴミを散らかすなど、周囲の人に配慮のない行為をして、迷惑をかけている報告がときどきあります。公衆道徳を守るとともに地域の方々へ迷惑をかけないようにしましょう。

(3) ＳＮＳのトラブルにあわないよう、iPad、スマートフォン、携帯電話の使い方に注意しましょう。

① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めましょう。
② 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返しましょう。
③ 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自画撮り画像を送ったりしない。
④ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。

～　保護者の皆様にお願いします　～

中学生の時期は心も身体も大きく成長する時期です。生活リズムを整えるためにもご協力ください。

(1)早寝、早起きの習慣を身につけさせる

勉強や部活動など活動が一段と多くなります。それを一つ一つこなしていくためにも睡眠をしっかりと取るように心がけてください。最低８時間くらいは睡眠時間を確保してください。

(2)朝食を必ず摂る

朝食は脳や身体を活動させるためには絶対に必要なものです。朝食を摂らない子は学校に来ても集中力に欠けることが多く、学習の能率が上がりません。また、気分不良を訴えることも多いのが現状です。早めに起床させて朝食を食べてさせてください。

(3)服装を確認する

登校する前に服装・頭髪を点検して学校に送り出してください。

(4)学校からの配布物（手紙等）を確認する

学校と家庭を結ぶ情報の一つとして学校から配布される手紙があります。とりわけ年度当初は学校へ提出していただく書類も数多くありますので、毎日確認をしていただけると有難いです。

(5)家庭学習の時間を確保する

学力を上げるためには予習・復習を大切にしていきたいものです。授業内容を家庭で復習する習慣を身につけられると学力の向上につながります。

～　衣替えの季節が近づいてきました　～

５月８日（月）より、夏服への移行期間となります。ご家庭で夏服の用意をお願い致します。詳細は、「衣替えについてのお知らせ」をご参照ください。