

平成28年4月28日



## 生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部

### ～ ゴールデンウィークがスタート！ ～

新学期が始まってまもなく1ヶ月が経とうとしています。気持ち新たに勉強や部活動に頑張っている人も多いですね。この気持ちを持ち続けていくと学校生活が充実し、多くのことを身につけることができるので、これからも頑張っていきましょう。

さて、明日からゴールデンウィーク本番となります。みなさんはどのようにこの連休を過ごすのでしょうか。家族と一緒に過ごす人、部活動の大会がある人など様々だと思いますが、中間テスト前だということを忘れず、時間を有効に使い、このゴールデンウィークを充実したものにしましょう。そのためには次のことには特に注意して、生活を送っていきましょう。

#### ○生活リズムを崩さない。

起床時間や睡眠時間など、学校があるときと同様の生活を送るようにしましょう。  
中間テスト前でもあるので、学習時間の確保も忘れないように。

#### ○家族と過ごす時間を大切にしよう

家庭でコミュニケーションをとる機会を多くもつようにしよう。家のことを手伝うなどして家族のみんなに喜ばれることをしよう。

#### ○問題行動の防止に努めよう。

- ・喫煙、飲酒、万引き、深夜徘徊等は法律に触れる行為です。絶対にしないこと。
- ・生徒同士での旅行、外泊、遠出、夜間外出はしない。また、トラブルに巻き込まれる原因ともなるのでゲームセンターやカラオケボックスに行ったり、保護者が不在の家にとまったりしないようにすること。
- ・外出の際は、行き先、同行者、目的、帰宅時刻等をはっきりさせ、保護者の許可を得てから外出すること。
- ・公園等で遊ぶときもルールを守ること。（ボール使用禁止の場所など確認をする）

#### ○事故に遭わないようにしよう。

- ・交通量が多くなり交通事故が多発します。交通道德（自転車の二人乗り、飛び出しなど厳禁）を守ろう。
- ・危険な場所（河川敷など）には行かない、危険な行為（火遊びなど）は絶対にしない。

### ～ 5月は自転車月間 ～

5月は自転車月間です。ほとんどの人が自転車に乗ることがあると思いますが、安全のためにもう一度自転車の利用について確認しましょう。

- ①乗る前にブレーキやタイヤなど壊れている場所がないか確認する。
- ②2人乗りや並んでの走行は禁止です。
- ③信号や一時停止を守り、安全確認を忘れずに行いましょう。
- ④歩行者に注意して走行しましょう。携帯電話等を利用しながらの運転は禁止です。
- ⑤暗くなったら早めにライトを点灯させましょう。
- ⑥自転車は原則、車道の左側を走行します。



### ～ 保護者の皆様をお願いします ～

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以下の5点にご協力下さい。

#### 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取るように心がけて下さい。最低8時間くらいは睡眠時間を確保して下さい。

#### 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、気分不良を訴えたりす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下さい。

#### 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下さい。

#### 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9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、後日に配布します「衣替えについてのお知らせ」をご参照ください。

