



生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部

平成29年3月24日

～ 春休みの生活について ～



今年度は、みなさんにとってどのような一年間だったでしょうか。“当たり前”のことを“当たり前”にやり抜く力、あるいは“当たり前”のことを素晴らしくやり抜く力を磨くことはできたでしょうか。来年度も一つ一つの積み重ねを大切に、自分に磨きをかけていきましょう。小さな積み重ねが、後に大きな力へととなります。

さて、春休みが間近になりました。学校生活を離れ、家庭中心の生活となります。充実した春休みを過ごすためにも、以下のことに注意して生活を送っていきましょう。

1. 計画を立てて、規則正しい生活を送ろう

- 1) 「長期休業中の生活の記録」を活用して、規則正しい生活を送れているか一日一日を振り返りましょう。特に、起床時間や就寝時間は、学校があるときと同じ時間に出来る限り設定しましょう。また、最終日には保護者の方に感想を記入してもらいます。新学期に向けての準備もすすめてください。
- 2) 学習の計画を立てて、宿題はもちろん、それまでの学習のまとめや不得意科目の克服に努めましょう。やるべきことの優先順位を考え、時間を有効に使うことが重要になります。
- 3) 部活動等に積極的に参加しましょう。
- 4) 家族と過ごす時間を大切にすると共に、家の手伝いなどを積極的に行いましょう。また、地域の活動や奉仕活動にも積極的に参加しましょう。

2. 健康で安全な生活を送ろう

- 1) 手洗い、うがいを中心に健康管理に努めましょう。また、適度な運動を日課として身体を鍛えることも大切です。また、治療を要するものは、この機会に治しておきましょう。
- 2) 交通面でのマナー・ルールを守り、事故にあわないように気をつけましょう。
- 3) 危険な場所（河川敷等）には行かない、危険な行為（火遊び等）は絶対にしないようにしましょう。
- 4) 外出先でのトラブルや犯罪に巻き込まれるのを防ぐため、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しましょう。

3. ルール・マナーを守ることで身の安全を守ろう

- 1) 友達同士での旅行、外泊、遠出、夜間外出はやめましょう。また、トラブルに巻き込まれないためにもゲームセンターやカラオケボックスへも友達同士だけで行くのは控えましょう。なお、ゲームセンターへの18:00以降の立ち入りは、保護者同伴でなければならないきまりになっています。
- 2) 公共の場を使用する時は、マナーやルールを守り、地域の方々へ迷惑をかけないようにしましょう。
- 3) 休み明けの学校生活に支障をきたすようなこと（茶髪、ピアス、生活のリズムを崩すような夜遊び等）は、絶対にしないようにしましょう。
- 4) 携帯・スマホの使い方に気をつけましょう。おもに「ネット依存」「ネット被害」「SNS等のトラブル」「見知らぬ人との出会い」の4つの問題・トラブルが増加しています。正しい判断を心掛けて、安全に正しく携帯・スマホを利用できるようにしましょう。

以上の3点に気を付けながら充実した生活を送り、4月からの新学期に元気に、正しく、気持ち良く入れるようにしましょう。

～ 何かありましたら連絡・相談をしてください ～

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ○ 葛西中学校 | 3680-3486 |
| ☞ 3月29日は電話の移設工事の為、つながりにくくなります。 | |
| ○ 葛西警察署少年係 | 3687-0110 |
| ☞ 緊急の場合（恐喝・変質者など）は110番へ | |
| ○ 教育研究所教育相談室（区の相談施設） | 3653-5151 |
| ○ 江戸川少年センター | 3651-8567 |

- ☞ 4月からの部活動は新校舎での活動になり、バスでの登下校も始まります。顧問からの指示をよく聞き、行動しましょう。

