



生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部



～ 冬休みの生活について ～



12月も終わりに近づき、2017年が幕を閉じようとしています。今学期の学校生活を振り返ってみて、自分のベストを尽くすことはできましたか。当たり前のことを当たり前に、あるいは当たり前のことを素晴らしく行うことはできましたか。一つの節目となるこの時期に、もう一度自分の良さや改善点を見つめ、3学期での更なる成長につなげられるようにしましょう。

さて、26日から冬休みです。年末・年始は、世の中が慌ただしく動く時期でもあり、行事が多い時期でもあります。学校生活を離れて家庭中心の生活となりますが、充実した冬休みを過ごすためにも以下のことに注意を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。3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、計画通りに進められるようにしましょう。宿題はもちろん、2学期のまとめ、不得意科目の克服に努めることも大切です。やるべきことの優先順位を考え、時間を有効に使いましょう。
- 3) 部活動や学年の活動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) インフルエンザをはじめとする感染症が流行する時期です。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) 交通量が多い年末は、交通事故が多発します。交通面での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。
- 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も禁止されています。
 - 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の住人の方に迷惑をかける行為があります。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) 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) 空気が乾燥している季節です。火の扱いに細心の注意を払いましょう。
 - 5) 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。また、休み明けに「江戸川っ子家庭週間」が実施されますので、保護者ととも考えましょう。
- 以上の点に気を付けながら充実した生活を送り、1月9日からの3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 |
| ○ 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 |

9月行われた自転車交通安全教室で、警察の方からの話やスタントマンの方から、交通安全に関する指導をしていただきました。自転車に乗る際の注意点を再確認しておきましょう。

【自転車に乗る前の点検】「ブタハシャベル」

- ① ブレーキ 前輪・後輪ともよく効くか
- ② タイヤ すり減っていないか、空気は十分に入っているか
- ③ ハンドル きちんと固定されているか
- ④ 車体 サドル・ライト・反射器財・ペダル・チェーン・スタンド・泥よけの点検
- ⑤ ベル 壊れていないか

【安全に利用するために】

- ① 自転車は原則、車道を走る。
- ② 車道は左側を通行する。
- ③ 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行する。
- ④ 二人乗り・並進は禁止。
- ⑤ 暗くなったらライトを点灯する。
- ⑥ 信号を守る。
- ⑦ 交差点では一時停止をして安全確認をする。
- ⑧ 傘を差しながら、携帯電話・スマホを使用しながらの運転は禁止。

