

連休（G W）の過ごし方

ゴールデンウィークがやってきます。この期間をどう過ごすかで、その後の中学校生活がずいぶん変わってきます。連休明け以降の学校生活が有意義なものになるよう、一人ひとりが意識してほしいことや守ってほしいことをまとめました。よく読んで、連休をどのように過ごすかをしっかりと考え、実行してください。



①生活面

〈健康・安全な生活を〉

◎ゴールデンウィーク中は生活リズムが崩れたり、これまでの学校生活の疲れが出て、体調を崩したりする時期です。適度な運動や栄養のある食事、十分な睡眠を心掛け、生活リズムが維持できるようにしましょう。

〈家庭・地域の一員として〉

◎地域の行事に参加したり、家族とともに充実した時間を過ごせたりするまたとない機会です。普段のみなさんの学校生活を支えてくださっている地域の方々や家族への感謝の気持ちをもってこの連休を過ごしてください。

〈交通安全について〉

◎自動車の往来が多くなることが予想できます。交通事故にあわないように、交通事故を起こさないように注意しましょう。しかし、気を付けていても事故は起こります。一番大切なのは命です。命を守るために、必ず交通ルールを守りましょう。そして、命を守るために自転車通学ではヘルメットの着用が必須です。そのため、通学時にヘルメットをかぶらなかつたりあごひもを結んでいなかつたりした場合、自転車通学は一週間停止になります。ルールを守れない場合は、自転車通学が取り消される場合もあります。GWだけでなく、安全な通学のためにルールを守りましょう。

〈部活動について〉

◎原則ゴールデンウィーク中の部活動はありません。中には部活動や地域クラブ、社会体育のチームで各種の大会や練習試合などが予定されているところもあります。間近に迫った中体連主催の大会に向けて、自分たちのチーム力を試すことのできる機会です。それぞれの目標に向けて努力しましょう。

②学習面

〈3年生として〉

◎学力の向上と進路実現に向けた勉強に取り組もう。

1・2年生のときや3年生の4月に学習した内容の復習をするにも絶好の機会です。進路選択の幅を広げ、夢を実現するためにも、継続的で実行可能な計画を立て、復習教材を有効に活用して学習を進めましょう。

〈2年生として〉

◎復習をし、今後の学習計画を立てよう。

休み中も規則正しい生活をし、健康を意識しましょう。この連休をよい機会とし、よりよい学校生活について考えたり、家庭学習を身に付けたりしましょう。

〈1年生として〉

◎1か月をじっくりと振り返り、復習をしよう。

中学生としての最初の1か月が過ぎようとしています。毎日、新しいことに会い、希望に満ちている反面、緊張の連続から疲れも出ている頃ではないでしょうか。この休みを利用して、体と心をリフレッシュさせてください。

この連休が終わると、各教科とも、いよいよ本格的な学習が始まります。それに備えて、4月に学習した内容を必ず復習しておきましょう。復習を行うことで、連休明けの授業にもスムーズに入っていけるでしょう。

《特に注意してほしいこと》

(1) 系魚川東中学校の「学校生活のきまり」から

項 目		き ま り	備 考
旅 行	日 帰 り	保護者の承認が必要。	連絡先を明らかにする。
	宿 泊	生徒だけの宿泊はしない。	
友 人 宅 での 外 泊		しない。	
ゲームセンター・ゲームコーナー・カラオケ・マンガ喫茶・インターネットカフェ		生徒だけの利用しない。	
飲 食 店 の 利 用		昼食の利用に限る。(保護者の承認を得る。) 17:00 以降、生徒だけでの利用はしない。	おごり合いはしない。

(2) インターネット(スマートフォン、タブレット、SNS、オンラインゲーム)の使用について

①スマートフォンやタブレットの使用時間や使用方法については各家庭できちんと相談をし、ルールを作り、トラブルの未然防止に努める。

②SNS やオンラインゲーム等で知らない人とやりとりをしたり、会ったりすることは絶対しない。

※もし、知らない人から連絡がきたり、知っている人の名前から怪しい連絡がきたりしたときは、保護者へ相談する。

③SNS に写真や動画、文章等を投稿する必要がある場合、保護者とよく相談する。その際、顔や場所が特定されるものでないか、名前や学校名等の個人情報(他人の情報も含む)が含まれていないかよく確認する。個人情報を SNS に勝手に載せた場合プライバシーの侵害や人権侵害に当たる恐れがあります。

※トラブルがあった場合は、保護者の責任となります。

※長期休業中の生活の様子や学習予定は生活ノートにきちんと記録しましょう。

《緊急時の連絡先》

[平日・昼間]系魚川東中学校:025-555-2616

[夜間・休日]学校携帯:080-1370-9296