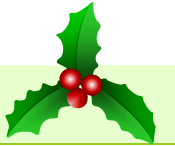


# 冬休みの心得



いよいよ冬休みがやってきます。クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあり、開放的な気分になりがちです。自分の行動に責任をもち、学校の決まりや注意事項を守り、延岡中学校の生徒としての誇りと自覚のもとに、規則正しく充実した毎日を過ごしましょう。また、家族の一員として、大掃除など家の手伝いも進んでするようにしましょう。

1 努力目標 ( )年( )組( )番氏名( )

## 2 生活面について

**自分の行動には責任をもち！したらいけないことはしない。きまりやルールを守る。**

- (1) 外出してもよい時間は、午前10時00分から午後5時30分までです。(それ以外は保護者同伴)
  - ① 午後5時30分までとは、午後5時30分には自宅に居ることです。
  - ② 初日の出、初詣に行く場合は、必ず保護者同伴で行きましょう。
  - ③ 部活動生については、練習や試合等で変更になります。
- (2) 外出するときは、次の注意を守りましょう。
  - ① 誰と、どこへ、何をしに行くのか、何時に帰宅するのか、保護者にはつきりと知らせましょう。
  - ② 服装は中学生らしい服装を心がけましょう。(華美にならない)
  - ③ 交通ルールを守り、自転車に乗る際は、二重施錠を必ずし、二人乗り、無灯火、並進、片手運転、停止無視、イヤホーンを使用しての運転等しないようにするとともに、車や歩行者に十分注意をしましょう。
- (3) 見知らぬ人の誘いや電話等の呼び出しには絶対に応じないようにし、万一そのような場面に遭遇したら、大声で助けを求め、近くの家や店に逃げ込んだりし、保護者に伝えるとともに、警察に連絡しましょう。
- (4) 「万引き」や「自転車盗」は犯罪です。(盗難された自転車のほとんどが無施錠です。自宅でも二重施錠をしましょう。)
- (5) 未成年者の「喫煙」や「飲酒」は法律で禁止されています。
- (6) 特に用事もないのに生徒だけでお店(大型店舗等)へ行くのはやめましょう。  
トラブルに巻き込まれている事案が多発しています。
- (7) 生徒だけでの、飲食店(大型店内の飲食店を含む)、ボウリング場、カラオケボックス、市内のゲームセンター、大型店のゲームコーナー、インターネットカフェへの出入り等の立ち入りは禁止です。
- (8) インターネットや携帯電話等によるメール交換等(ブログ)については十分気をつけましょう。(使い方によっては、犯罪に巻き込まれたり、自分が加害者や被害者になる危険性があります。)
- (9) 「携帯電話等は夜9時に電源を切る。」を守りましょう。
- (10) 友人宅での夜間学習、外泊は絶対してはいけません。
- (11) お金の貸し借り、おごり等も絶対してはいけません。



## 3 学習面について

**課題をしっかりとやる！苦手教科や不得意分野の克服をする。**

- (1) 毎日最低3時間は自宅学習を行いましょう。
- (2) 各教科から出された課題は計画的に取り組み、提出期限を守りましょう。
- (3) 本に親しみましょう。



## 4 保健面について

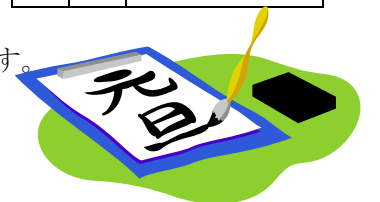
**早寝・早起き・朝ご飯！規則正しい生活を心がける。**

- (1) 手洗い、うがいの習慣を続け、病気の予防をしましょう。
- (2) 保健室から治療カード(歯、目、耳、鼻)をもらった人は、冬休み中に治療を済ませましょう。

## 5 安全面について

**自分の命は自分で守る。他人の迷惑となるような行動は絶対にしない。**

- (1) たき火など火遊びは絶対しないようにしましょう。(安易な考えが人の命を奪います。)
- (2) 交通事故には特に注意しましょう。
- (3) 魚釣りに行く場合は、保護者の許可のもとで行くようにしましょう。(夜釣りは保護者同伴です。)
- (4) キャンプ、サイクリング、旅行等は保護者同伴です。
- (5) 学校に自転車で来るときはヘルメットを着用しましょう。
- (6) 保護者または責任の持てる指導者がいない娯楽施設やサーフィン、ボート等の川や海遊びは禁止です。
- (7) 危険な遊びは絶対に禁止です。  
(エアガン、爆竹、ロケット花火、路上や駐車場でのスケートボード、ローラースケート等)



## 6 部活動について

**自分の意志で最後までやり抜く力をつけよう！「根をはろう」「三倍努力」**

- (1) 登下校の際は交通ルールを守りましょう。自転車を使用する場合は必ずヘルメットを着用し、あご紐にゆるみがないようにしましょう。
- (2) 活動時の服装は、制服、体育時の服装、または部活動で指定された練習着です。
- (3) 更衣は部室等、各部で指定された場所で行いましょう。また、定期的に清掃を行い、整理整頓を心がけましょう。
- (4) 指導者不在の場合は練習ができません。練習を休む場合は必ず顧問の先生と連絡を取り、無断欠席がないようにしましょう。
- (5) 活動中の買出しや登下校時の買い食い等は禁止です。(自分を律し、その力を競技につなげましょう。)

## 7 その他

- (1) 公共施設(学校、公民館、体育館等)を使用する場合は、許可を受けて正しく大切に使用しましょう。
- (2) お年玉の無駄づかいはやめましょう。必要以上のお金を持ち歩かないようにしましょう。
- (3) どんなに小さな事故や事件でも学級担任(学校)に連絡しましょう。  
(地域で発生した事故や事件についても、保護者の方から学校等へ速やかに一報を頂ければ有難いです。)
- (4) 家族や友人など、周りの人に相談しにくいときは、電話相談を利用することもできます。

○24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310

○ふれあいコール：0985-38-7654、0985-31-5562(午前8:30~午後9:00)

連絡先	延岡中学校 33-2541	学級担任
-----	---------------	------