

# 冬休みの過ごし方

栃木市立藤岡第一中学校

## 冬休みとは

冬休みは、一年の締めくくりとして自分の生活を振り返り、また、新しい一年の始まりとして、目標を立て、自分の希望の実現に向かって動き出す良い機会です。

学習面では、2学期の学習を振り返り、不得意教科の克服や得意教科の伸長ができる大切な期間です。また、次の学年への準備の期間でもあります。

冬休みを有意義なものにできるよう、しっかりした計画を立て、藤岡一中の生徒としての誇りと自覚を持って、事件・事故のないように生活していきましょう。



## 生活

- 無理のない日課表を作り、規則正しい生活ができるようにしましょう。
- 家族の一員としての自覚をもち、家事を手伝うなど、役割を果たしましょう。
- 外出時には中学生らしい服装で、行き先、同行者、帰宅予定時刻、目的などを家の人に告げましょう。
- 地域の活動にも、藤岡一中の生徒として積極的に参加しましょう。
- 地域の人にもさわやかなあいさつが交わせるようにしましょう。
- 友人同士でカラオケハウスやゲームセンターへの出入りをしないようにしましょう。
- クリスマスパーティーなど生徒が大勢で集まり、飲食しないようにしましょう。
- 夜間外出をする際は、保護者と一緒に外出しましょう。また、友人宅への外泊は禁止です。
- 公共施設や小学校などに立ち入る場合は、その施設の責任者の許可を得てから入るようにしましょう。
- お年玉など、多額の金銭の持ち歩きはしないようにしましょう。また、使い道も保護者の方と相談してから使うようにしましょう。

## 学習

- 復習を中心とした自主的な学習計画を立て、不得意教科の克服に努力しましょう。
- 進路の目標をたて、目標の実現に向かって学習しましょう。
- 1日2～4時間の学習時間を確保しましょう。(学年プラス1時間を目安に)
- 時事問題やニュースに関心をもち、自分の考えを話せるようにしましょう。
- 3冊以上の読書をしましょう。(小説だけでなく、いろいろな分野の本を)

## 健康

- 健康診断の結果を踏まえ、健康な体(からだ)作りを心がけましょう。
- 早寝・早起きなどよい生活習慣をくずさないようにしましょう。
- 暴飲・暴食をさけ、健康な生活をしましょう。
- 自主的な体力づくりをしましょう。
- こまめに、うがい手洗いを必ず行うようにしましょう。  
(インフルエンザ、ノロウイルス、溶連菌感染症などの予防)

## 安全

- 交通ルールを守り、事故に遭わないように注意しましょう。(命が最優先です)
- 自転車利用の際は、ヘルメットを正しく着用しましょう。
- 二人乗りや並進、信号無視、一時不停止、傘さし運転、自転車の変形は絶対にしないようにしましょう。
- 自転車の壊れた部分は、この休み中にきちんと直し、整備しておきましょう。
- 危険な遊び(ロケット花火や爆竹、エアガン・スタンガン等の危険玩具など)は、周りの人にも大変な迷惑をかけることになります。絶対にやめましょう。
- 危険箇所には絶対に立ち入らないようにしましょう。
- 駅構内、電車の中、大型店駐車場、路上などで迷惑になる行為(大声で騒ぐ、奇声を発する、ふざけ合うなど)をしない。

## 部活動

- 部活動には欠席をしないようにしましょう。  
(やむを得ず欠席するときは、必ず顧問の先生に連絡しましょう。)
- 部活動は顧問の指導のもと安全に行うようにしましょう。
- 使用した活動場所の後片付けは責任を持って行いましょう。
- 下校途中には寄り道はせず、まっすぐ帰宅しましょう。

## その他

- 入学試験には無断欠席をしないようにしましょう。
- 夜間外出は、警察による補導の対象になるので、暗くなったら自宅で過ごしましょう。
- 心にすきをつくらないようにしましょう。  
(薬物・シンナー・危険なハーブ・覚醒剤との関わりや恐喝の被害などは服装の乱れが招きます)。
- 善悪の判断をしっかりとつけましょう。  
(飲酒・喫煙・万引きやバイクの無免許運転などの違法行為は中学生でも絶対に許されません)。
- SNSを使ったトラブルや事件が身近で起きています。栃木市内の小中学生は、携帯電話・スマートフォンを所持しないようになっています。もちろん、その他の機器を使用してラインをすることも禁止です。**
- SNS等を使って他人の悪口を書くことは「犯罪行為」となる可能性があります。**
- 悩みや困ったことがあったら、一人で悩まず、家族や先生に相談して早めに解決しましょう。
- 見知らぬ人の自動車からの誘いの声には答えないようにしましょう。  
いざというときは大声を出す、防犯ブザーを鳴らすなどして助けを求めましょう。  
(すぐに警察へ110番で通報する。)(子ども110番の家に逃げ込むなど)
- 不審な電話には応対しないようにしましょう。(名乗らない相手や知らない電話番号)
- 学校の連絡網などの個人情報については、絶対に他人には教えてはいけません。**
- 不審に思ったら大人に電話を代わってもらいましょう。  
もし一人で留守番などをしている場合は「学校で禁止されているので答えられません。」
- 不審な電話があったら、学校・警察に連絡してください。

藤岡第一中学校

0282-62-2598

担任の電話番号

