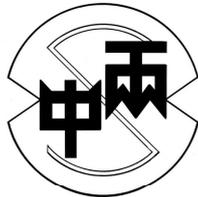


令和元年度～令和2年度

春休みのしおり



- 1 生活について
- 2 保健について
- 3 春休みの記録



<令和2年度 始業日の予定>

1 期日 令和2年4月6日(月)

2 日程 ※吉井スクールバス(7:30 湯端発)

7:50 学級編成発表(生徒玄関)

8:20 体育館整列完了

【午前】 着任式、始業式
学級活動
入学式準備

【午後】 入学式→学級活動→式場後片づけ
部活動なし

完全下校 16:00

※吉井スクールバス(16:00 駐車場発)

3 その他 制服で登校する、学校指定カバン、筆記用具持参

- ①上履き、②**昼食(お弁当)**、③春休みの課題、④体育着、⑤春休みのしおり
- ⑥雑巾2枚

※令和元年度の学年・クラス

年 組 番氏名

令和元年度 春休みの生活について

I 目 標

- (1) 規則正しい生活をしよう。
- (2) 学習計画を立て、着実に学習を進めよう。
- (3) 健全で安全な生活をしよう。
- (4) 家族の触れ合いを大切にしよう。

II 中学生として守るべきこと

【生活面】

◎新型コロナウイルス感染拡大防止対応で、不要不急の外出をさげ、原則外出自粛です。外出した場合は、手洗い・うがいを徹底しましょう。

- ◆ 保護者の許可と監督下でない外泊はしません。
- ◆ メールやラインなどの使い方に気をつけ、「いじめ」につながるような書きこみ、画像の送受信や転送などを絶対にしません。犯罪や事件に巻き込まれないように知らない人とつながりません。

- (1) 新年度へ向けて生活目標・学習目標を立て、計画的な生活を心がけましょう。
- (2) 家族の一員として、毎日決まった仕事を受けもちましょう。
- (3) 総合体育館や小学校などの公共施設を使うときは、事前に許可を得て、使用上のきまりをよく守り、後片づけや清掃をきちんとしましょう。無断で施設に立ち入ってはいけません。
- (4) 保護者が一緒でなければ、遊技場（カラオケボックス・ゲームセンター・ゲームコーナー・飲食店）などに入入りしません。佐渡汽船などの交通機関を使って新潟市などに出かける場合は、必ず保護者の許可が必要です。
- (5) 金銭の貸し借りはしません。
- (6) ゲームやスマホのやり過ぎは、脳に悪影響を与えます。使用時間を自制しましょう。
- (7) 飲酒・喫煙・万引き等、法に触れる行為は絶対にしません。

【健康・安全面】

- (1) 休みを利用し、病気の治療に努めましょう。
- (2) 交通ルールやマナーを守り、事故防止を心がけましょう。
 - ・自転車に乗るときは、特に安全に注意し、次のことは絶対にしません。
飛び出し、二人乗り、無灯火運転、二列以上の並進
- (3) 危険または、好ましくない遊びはしないように気をつけましょう。

【その他】

- ☆ 「臨時休校中の生活について」の内容も引き続き守りましょう。
- (1) 学校に登校するときは、制服または体育着を着用します。私服で登校しません。
 - (2) 交通事故などがあった場合は、すぐに学級担任または学校へ連絡しましょう。

春休みの保健 ベストコンディションで スタートを迎えよう



新型コロナウイルスの影響で、臨時休校がありました。みなさんはどのように過ごしていましたか？宿題を着々と進めた人もいれば、のんびりと過ごしていた人もいるでしょう。あと数日で4月です。春ってなんだかワクワクしますよね。さあ、あなたはどんなスタートを切りたいですか？春休みの間、ぜひ考えてみてみましょう。

規則正しい生活を送ろう

春休み中も健康チェックカードを配付します。自分の体調に気に掛けて、始業式を気持ちよく迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。寝た時刻、起きた時刻、食事、体温（今度は朝・夕）、体調面、歯みがきについて記載しましょう。新学期に全員提出です。始業式に必ず持ってきてください。

①「早寝・早起き」が第一です。7～8時間の睡眠を確保しましょう。

・春休みは2週間ほど。新学期に遅刻がないようにしましょう。

②バランスのとれた食事を摂りましょう。

・朝食は必ず食べ、食生活に注意しよう。

・おやつ・清涼飲料水・スポーツドリンクのとりすぎに注意！

③適度に体を動かしましょう。

・ストレッチをしたり、ジョギングをしたりして、体を動かしましょう

④歯みがきをしましょう。

・毎食後、必ず歯磨きをしましょう。

⑤春先のかぜ・インフルエンザ・花粉に注意しましょう。

・手洗い・うがいを心がけ、寒暖の差に気を付けよう。

⑥メディア使用を自己管理。（長時間にならないように）

・メールやSNSの使い方、動画の視聴時間に注意！

・長時間スマホを使っていると依存しやすくなり、健康被害もあります



春休みは通院のラストチャンス！！

春に行われた定期健康診断が終わり、治療のお知らせを配布してからもうすぐ10ヶ月が経ちます。しかし、まだむし歯や視力低下等で医療機関へ行っていない人がいます。自分の身体のことを気にかけて、健康を維持することは生きていくための基本となることです。春休み中にかかりつけの医療機関へ行き、治療を済ませましょう。そして、気持ちよく新学期を迎えましょう。

