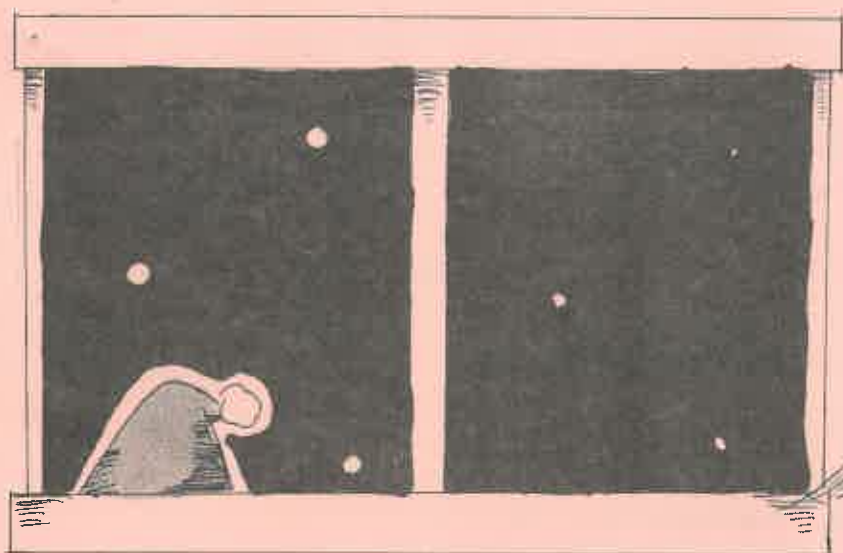




休みのしおり

期間：12月24日（土）～1月9日（月）

始業式：1月10日（火）



2年()組()番 名前()

生徒の皆さんへ

パーフェクトな冬休みを！

大阪市立大正東中学校
生活指導部

皆さんにとって、冬休みは過ぎゆく年を振り返り、新しい年への「希望」と「決意」をかため、自己の生活を見直す機会であります。

特に3年生は新しい環境での生活の1年目を迎える年になります。悔いのない、実りの多い冬休みにしてください。

効果のある学習を…

1. 各学年に応じた学習内容にそって自分にあった計画を立てよう。
2. 学習目標を定め、不得意な教科の基礎学習をしよう。
3. 進路を考え、学習のまとめをしよう。
4. 読書は考えを深め視野を広めてくれるだけでなく、自分自身との対話の機会でもあります。
休み中に書物に親しんでみよう。
5. 学習計画の立て方や学習方法については、先生に積極的に相談しよう。

規則正しい生活習慣で健康な生活を…

1. 睡眠時間を十分にとり、疲れを残さないようにしよう。
2. 早寝早起きにつとめ、規則正しい生活の中で健康の維持に努めよう。
3. 栄養のバランスを考えた食生活を心がけよう。
4. 寒さに負けない体力づくりに心がけ、風邪をひかないようにしよう。
5. 学校での検診の結果、要治療をいわれている人は、この休みに治しておこう。

家族や地域社会の一員としての自覚ある生活を…

1. 家族の人達との対話の時間をもち、過ぎ去った一年間の反省や新しい年の生活設計のことなど自分の生き方の参考にしよう。
2. 家事の分担に積極的に取り組み、家庭の大切さを体験しよう。
3. 家庭だけでなく、地域の美化などの奉仕活動にも積極的に参加し、地域社会の一員としての自覚を高めよう。

校外でも中学生らしい生活を…

1. 安全な生活について

- ・交通事故防止に努めよう。
- ・自転車の二人乗りや危険な乗り方は絶対にしない。

※自転車の条例が平成28年4月より追加されました。その中で、中学生に関わりやすいものを紹介しておきます。

① スマートフォン・携帯電話を操作しながらの運転！

② 大音量で音楽等を聞きながらの運転！

③ 傘をさしながらの運転！

※「ながら運転」とよばれる行為です。「まわりの人に迷惑をかけない」「自分自身の安全」を意識した乗り方をしましょう。

- ・単車やミニバイクやアクセル付き電動自転車モペット型などの無免許運転は絶対にしない。
- ・喫煙や飲酒等の行為は絶対にしない。

2. 外出について

- ・態度、服装、髪型、言葉づかい等に気をつけよう。
- ・深夜徘徊、無断外泊は絶対にしない。
- ・行き先、用件、同伴者、帰宅時間は必ず保護者に告げること。特に、ゲームセンター、カラオケ等への出入り等、トラブルが起きやすい場所については早めに帰宅すること。
- ・外出中見知らぬ人から話しかけられ、危険を感じたときは、大声で助けを呼ぶようにしましょう。

3. 交友について

- ・LINE やツイッター等をはじめとする「SNS」でのトラブルが近年、大幅に増加しています。何気ない気持ちで書いた言葉や、映像で思わぬトラブルに発展するケースが後をたちません。自分がされて嫌なことはもちろん、相手が嫌だと感じる文の投稿はひかえましょう。
- ・ゆがんだ交友関係（いじめや不純交遊）はお互いが傷つくことを自覚し、互いが鍛えあい育ちあう友達関係を心がけよう。

4. アルバイトは原則、禁止しています。

家庭や校外で事故があった場合は必ず学校に連絡してください。

大正東中学校 ☎ **06-6551-0630**

大正警察署 ☎ **06-6555-1234**





<冬休みの生活と健康について>



保健室より

2022年も、コロナがまだまだ流行し、インフルエンザの流行も感じられ、感染症の予防をしっかりと行うことが求められる一年になりました。中でもいろいろなと前の生活にもどりつつありますが、予防をすることが大切です。予防の基本は最初から変わらずに「石鹸を使った手洗い・アルコール消毒・マスクを着用する」ことです。手洗いは自分自身を守る、マスクは飛沫を防ぎ家族や周りの人を守ってくれます。自分を守るため、家族や周りの人を守るために、意識して予防を行ってください。

※罹患（りかん）とは、病気にかかることを言います

★冬休みも忘れずに健康観察表を記録しましょう！

健康観察表は、自分の体調を毎日続けて記入して、いざというときに困らないように記録しておきます。体温や風邪症状の有無、ある場合はいつからなのか等、習慣的に毎日記録しておくことで、いつから、どんな症状があるのか把握することができますね。何か体調不良があって病院を受診するときにもしっかりと説明することができます。誰のためでもなく、自分のために毎日記録をつけましょう。もちろん冬休み中の部活は登校の際に確認します。



★食生活、注意しましょう！

クリスマスや、お正月など美味しい食べ物を食べる機会が増えますよね。また食べ物だけではなく、ジュースやお菓子などをとる機会も増えるかもしれません。できるだけダラダラ食べることなく、1日3食バランスよく食事を摂るようにしましょうね！特に冬は内臓の働きが鈍くなり胃もたれや胃の不快を感じやすくなったり下痢になりやすかったりします。しっかりと自分の身体の調子を考えて食べましょうね。



★家族とたくさんコミュニケーションをとろう！

普段はなかなか話す機会や時間がなかったかもしれませんが、せっかくの冬休みにたくさん話をしてください。嬉しかったこと、困っていること、最近あった出来事などたくさんしゃべって、コミュニケーションをとってください。

LINEやSNSではなく、顔を見てたくさん話をしてみてください。何をしゃべっていいのかわからない…という人は大掃除の手伝いをしたり、料理を一緒に作ってみたり…家族のために朝ごはんを作ってあげる！なんていうのもいいですね。まだまだコロナの影響で出かけにくい、集まりにくい冬休みですがきっと特別な冬休みになるはずですよ。よい年末年始を過ごしてくださいね。



1月10日（火）、元気で登校してくれるのを楽しみにしています。



2年生 令和4年度 冬休み 課題一覧表

教科	課 題	提出日
国 語	①中学生の文法P.64～69 ※○つけも(Teams参照) ②国語スイッチP.129～139 ※○つけも ③学びの振り返りプリント①～⑤ ※○つけも ⇒必ず、 <u>自分の力で取り組んでから</u> 答え合わせをすること。	チャレテ後 最初の授業で提出
数 学	＊ プレチャやりなおし ＊ 黄色の冊子 (B4サイズ)	・ 1/10(火)始業式提出 (プレチャなおし) ・ 1/11(水)提出 (黄色の冊子)
英 語	プリント集 (答え合わせをして提出) 小テスト勉強 (過去分詞)	1/11(火)
理 科	チャレンジテスト対策プリント集	1月11日(火) チャレテの日
社 会	社会の自主学习地理：本誌P50～P61 (関東・東北) 対策プリント集	自主学习は学年末テスト時に点検。
音 楽	「マイバラード」の歌詞をすべて覚えること！ (teamsに音源が入ってます)	3学期1回目の授業時に覚えて歌います
保健体育	男女共通！3学期！持久走します！ 各自体力づくりをしておいてください！	
美 術	「コンパスで描ける図形」を仕上げる。(1枚)	3学期最初の授業
家庭科	なし	

★ 始業式に提出するものが多いので、
この表を確認して忘れ物がない
やうに、準備いたしませう！！



For tomorrow

		学校行事	給食			学校行事	給食
1	木			17	土		
2	金	50×5 3年 第4回実力テスト（国数英理社）		18	日		
3	土			19	月	45分×4 1・2年学期末懇談 時間割 ②③④⑤	
4	日			20	火	45分×4 1・2年学期末懇談 時間割 ③④⑤⑥	
5	月	2・3年 薬物乱用防止交通安全教室⑥ 常任委員会（放）		21	水	45分×4 1・2年学期末懇談 時間割 ②③④⑤	
6	火			22	木	45分×6 年度末大清掃・学活⑥ 時間割 ①②③⑤⑥特	
7	水	1・2年 45分×5 3年 45分×5+50 3年 研究授業⑤		23	金	終業式・集会・学活（フィルタ清掃）	×
8	木	生徒議会（放）		24	土	冬季休業（～1/9）	
9	金	50×5+短学活		25	日		
10	土			26	月		
11	日			27	火		
12	月	3年 45分×4 1・2年 45分×6 3年 進路懇談Ⅱ		28	水	学校閉庁日	
13	火	3年 45分×4 1・2年 45分×6 3年 進路懇談Ⅱ 時間割 ②③④⑤⑥①		29	木		
14	水	3年 45分×4 1・2年 45分×6 3年 進路懇談Ⅱ		30	金		
15	木	45分×4 3年 進路懇談Ⅱ 1・2年学期末懇談 時間割 ①④⑤⑥		31	土		
16	金	45分×4 3年 進路懇談Ⅱ 1・2年学期末懇談 時間割 ①②③④		台日・・・給食（ ）内の数字はその学年のみ有り ㊦・・・全校集会			

【備考】

大切な12月です。1・2年生は、ダラダラ過ごさず、『メリハリ』を付けて勉強や部活動・他の活動をしっかりやりましょう。

3年生は、受験勉強の最終段階に突入しています。気を緩めることなく、どのような意識を持って臨めば良いのかしっかり考えて過ごしましょう。

by For tomorrow 編集長

【1月の主な行事】

- 10日（火）3学期始業式
- 11日（水）チャレンジテスト（1・2年），第5回実力テスト（3年）
- 12日（木）第5回実力テスト（3年）
- 25日（木）～27日（金）学年末テスト（3年）

令和4年度

1月行事予定

大阪市立大正東中学校

【令和5年】

※12月下旬 修正版

For tomorrow

		学校行事	給食			学校行事	給食
1	日			17	火		
2	月			18	水	2・3年 45分×5 1年45分×5+50 1年 研究授業⑥	
3	火			19	木		
4	水	学校開庁日		20	金	⑤⑥2年 百人一首大会 生徒議会（放）	
5	木			21	土		
6	金			22	日		
7	土			23	月	50×5	
8	日			24	火	3年 私学一斉出願日	
9	月	「成人の日」		25	水	3年 学年末テスト（美英体／④短学活）	 3×
10	火	始業式（9時開門、9時15分までに登校）・学活	×	26	木	3年 学年末テスト（音国社／④短学活）	 3×
11	水	1・2年 チャレンジテスト 3年 第5回実力テスト（国数英／学活）	 3×	27	金	3年 学年末テスト（数理技家／④短学活） ⑤⑥1年 百人一首大会	 3×
12	木	3年 第5回実力テスト（理社学／④短学活）	 3×	28	土		
13	金			29	日		
14	土	9:00～ ふれあい清掃		30	月	45×6	
15	日			31	火		
16	月	常任委員会（放）		・・・給食（ ）内の数字はその学年のみ有り ・・・全校集会			

新年の抱負・冬休みの思い出・3学期の目標

【2月の主な行事】

10日（金）大阪府私学入試

20日（月）、21日（火）特別選抜入試

21日（火）～24日（金）3年進路懇談会Ⅲ

27日（月）、28日（火）、3月1日（水）1・2年学年末テスト



1月10日(火) 始業式の予定

(時 程)

9 : 0 0	通用門開門
9 : 1 5	予 鈴（登校完了）
9 : 2 0	本 鈴
9 : 2 5 ~ 9 : 4 0	始業式
9 : 5 0 ~ 1 0 : 1 0	学 活
1 0 : 3 0	完全下校

※部活動は12:30再登校

(持ち物)

- ☐冬休みのしおり
- ☐冬休みの宿題（提出日が始業式のもの）
- ☐筆記用具
- ☐体育館シューズ

(注意点)

※君たちが次に登校するのは1/10(火)始業式です。冬休みの宿題を完成させて登校して下さい。登校時間は9:00~9:15です。通常の登校時間とは異なるので注意して下さい。元気な君たちとまた会えるのを楽しみにしています！！

健康観察表 (家庭用) 年 組 名前

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ひ	〇/△	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2
ようび	水	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
たいおん	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
体温	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり
せき	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
のどの痛み	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり
鼻水・鼻づまり	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
体調	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい
体調	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう
(息苦しさ)	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい	わるい
その他															
にのいい味がしない															
筋肉痛、頭痛、嘔吐、下痢等															
ご家族の状況	症状なし	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり
	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等	PCR検査等
	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける	受ける
保護者サイン															

※ 登校園しない日も含めて、毎朝、本人の体温を測り、健康観察の結果を記録し、保護者サイン(高校生は生徒自筆可)のうえ、毎日ご持参ください。

※ 本人に微熱(普段の体温より高い状態)、発熱(37.5度前後より高い状態)等のかぜの症状が見られる場合や、複数のご家族に次の新型コロナ受診相談センターに相談するめやすの症状がみられる場合、ご家族がPCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、電話等で学校園に連絡のうえ、登校園を控えてください。

※ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や高熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。基礎疾患等のある方は、これらの状態がある場合は)、新型コロナ受診相談センター(電話番号:06-6647-0641)にご相談ください。

健康観察表 (家庭用)

学年 組 名前

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
日にち	○/△	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
曜日	水	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
のどの痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
鼻水・鼻つまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
体調 (息苦しさ ・だるさ等)	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい
その他 (におい、味がしない 筋肉痛、頭痛、 嘔吐、下痢等)															
ご家族の状況	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等	症状 PCR検査等
保護者サイン															

※ 登校していない日も含めて、毎朝、本人の体温を測り、健康観察の結果を記録し、保護者サイン(高校生は生徒自筆可)のうえ、毎日ご持参ください。

※ 本人に微熱(普段の体温より高い状態)、発熱(37.5度前後より高い状態)等のかぜの症状が見られる場合や、複数のご家族に次の新型コロナウイルス受診相談センターに相談するめやすの症状がみられる場合、ご家族がPCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、電話等で学校園に連絡のうえ、登校園を控えてください。

※ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や高熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)。基礎疾患等のある方は、これらの状態がある場合は、新型コロナウイルス受診相談センター(電話番号:06-6647-0641)にご相談ください。