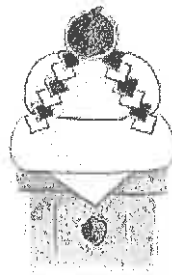


2022 年(令和 4 年)

冬休みのしおり



1 年()組・名前()

1 / 10 (火) 3学期始業式について

9 : 00 ~ 9 : 15 の間に登校してください

(早く来過ぎない! 遅刻しない!)

*正しい服装、正しい頭髪で登校してください

*通用門のところで、健康観察表(冬休みのしおり)を見せる

【持ち物】

□始業式に提出するように指示された教科の冬の課題

始業式はグラウンドにて行います。

(☂の場合は放送)

その後、学活を行い

10 : 40頃下校します。

部活動は顧問の先生の指示に

従ってください。



令和4年度【1年冬休み課題一覧】

教科	課題の内容	提出日等
国語	・中学生の文法 発展問題①②③⑤(答え合わせをして提出) ・漢字プリント 4級1回その①～④	中学生の文法 1/11 提出 漢字プリント 最初の授業でチェック
社会	●共通課題「チャレンジテスト plus 対策プリント」1枚 ○自由課題「あなたが選ぶ今年の10大ニュースベスト1位」レポート1枚 *チャレンジテスト plus 範囲: 地理 P1～P65(アジアまで) - 歴史 P1～P61(平安時代まで)	1/11 チャレンジテスト日に提出
数学	・デジタルドリル 前回の続きから5-6-3まで(金トロフィーまで) ・チャレンジテストの過去問(Teamsに入れています) ※チェックはしません。	1/11 にチェックします。
理科	・デジタルドリル 3-1 いろいろな物質とその性質 から 3-4 物質のすがたとその変化 (金トロフィーまで) - その他、0-1 から 1-2(生命分野)もやっておく。 ※チャレンジテストプラスの範囲ですので頑張ってください。	1/11 までにやりきる
英語	・「冬休みの宿題 文法プリント」の冊子 ※答え合わせをして提出	1月11日 チャレンジテスト日に提出
美術	・コンパスで描く図形(裏表印刷) - プリントに描かれている、図形を仕上げる。	3学期、最初の授業で回収します。
音楽	クラス曲の歌詞を覚える	1回目の授業で歌えるようにしておきましょう!

★冬休み中も毎日「健康観察用紙」記入してください。!



<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

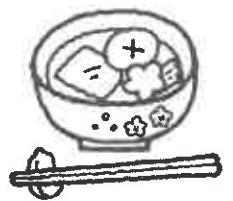
★冬休みも忘れずに健康観察表を記録しましょう！

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！

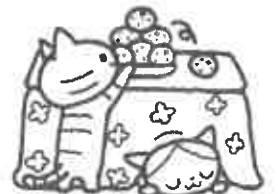
クリスマスや、お正月など美味しい食べ物を食べる機会が増えますよね。また食べ物だけではなく、ジュースやお菓子などをとる機会も増えるかもしれません。できるだけダラダラ食べることなく、1日3食バランスよく食事を摂るようにしましょうね！特に冬は内臓の働きが鈍くなり胃もたれや胃の不快を感じやすくなったり下痢になりやすかったりします。しっかりと自分の身体の調子を考えて食べましょうね。



★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。



きずな

大阪市立大正東中学校
1年 学年だより
2022. 12.23(金) 第14号



最後の学期に向けて気を引き締めて過ごそう！

2 学期を終えてみなさん冬休みはどう過ごしますか。冬休みが明けてすぐの 1 月 11 日(水)にはチャレンジテストが行われます。1 年生にとっても、とても大切なテストです。その日は 1 日で 5 教科のテストを行います。5 教科のテストを一度に受けるのは、ほとんどの人が初めての経験だと思いますが、約 2 年後に控えている高校入試にむけて意識をして取り組んでいきましょう。

最後の学期である 3 学期にあわせて、こんな言葉を紹介します。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉です。正月から 3 月までは行事が多く、時間があっという間に過ぎてしまうという意味です。この言葉を踏まえて、1 月からはより一層時間を大切に過ごしましょう。

★掃除の大切さ

今年も残りわずかとなりましたね。年末で家の大掃除をする人が多いと思いますが、実は大掃除が「神事」であることを知っていますか？

年末に大掃除をするのは、自分や家族が気持ち良く年を越して新年を迎えるためではなく、自宅の「煤払い (すすはらい)」を行い、神様を迎える準備をするのが目的です。この煤払いですが、平安時代の宮中では 12 月に 1 年間蓄積した自宅のホコリや煤を落として神様を迎えるという行事が行われていて、それが由来になっています。

また、お正月の神様である歳神様としがみさまを迎えるためでもあり、その歳神様は新年にきてくれる幸せの神様と言われているので、失礼がないように家の中を綺麗にして清める必要があります。

こうした意味を知らないで行動するのと知って行動するのでは心意気も違ってくると思います。まずは自分の身近なところから取り組んでみよう。

★早寝早起きをかんばんろう

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。「朝早く起きれば、少しではあるが何かしらの利益がある」という意味です。冬休みで生活リズムが乱れないように、早寝早起きを実践してください。体調面やリズムが整えられて徳がたまっていき、最後には自分にいいことが起こると言われていますので、信じてやっていきましょう。そして、1 年生の最後の学期をいい形で締めくくりましょう。

自分にきびしく 人にやさしく

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

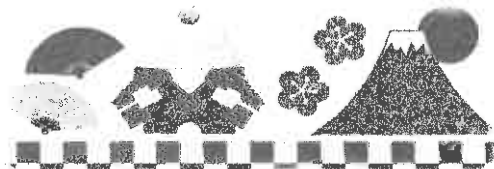
【2月の主な行事】

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



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、この休み中に治しておこう。

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よう。

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**



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
日にち	○/△	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
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・鼻づまり	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	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
(息苦しさ ・だるさ等)	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい	ふつう わるい
その他 に お 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 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし
	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける
保護者サイン															

※ 登校しない日も含めて、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、各学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。

健康観察表 (家庭用) 年 組 名前

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
例														
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	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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
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
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
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
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
(息苦しさ)	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
(だるさ等)	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														
にの味がない														
筋肉痛、頭痛、嘔吐、下痢等														
ご家族の状況	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														

※ 登校国しない日も含めて、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ウイルス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相談センター(電話番号: 06-6647-0641)にご相談ください。