

W

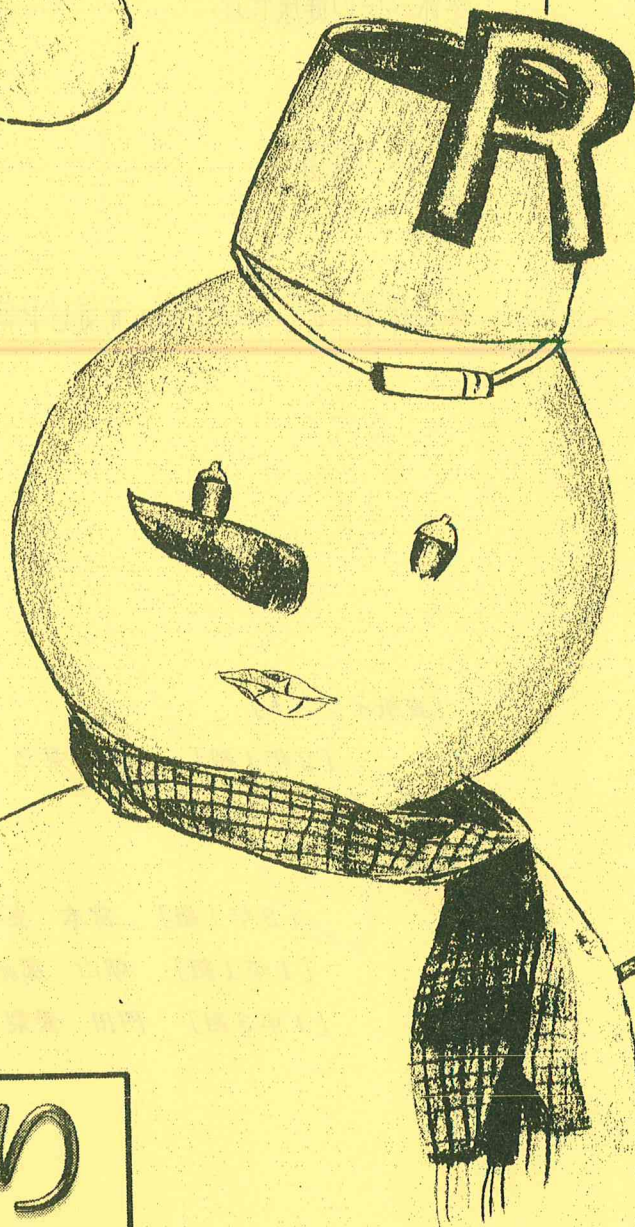
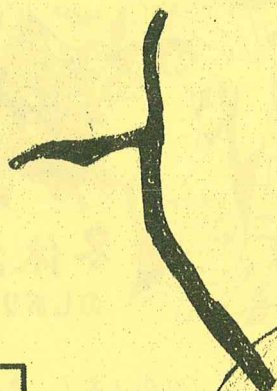
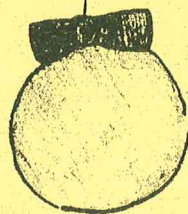
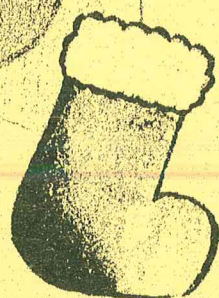
I

N

T

E

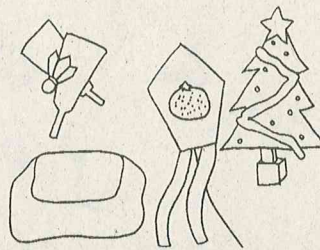
R



平成26年度

冬休みのしおり

大阪市立墨江丘中学校



冬休みを迎えて



校長 渡邊 雅彦

二学期は、体育大会、文化祭、台湾国際交流など多くの行事があり、内容的にもとても充実した時間を過ごせたように思います。

いよいよその二学期も終わり、冬休みを迎え、今年も残すところわずかとなりました。冬休みは一年の締めくくりである大みそかと、一年の計としての元旦を含む節日の休業日です。この一年を振り返り、新しい年の始まりに、夢や希望、そして目標をもってほしいと思います。

ところで冬休みと夏休みの違うところは、家庭で過ごす時間が多くなることです。外出やクラブが多い夏休みと比べたら、多くの人が家で過ごし、家族と大みそかや、正月を迎えます。そしてどの家庭でも年末は、新年を迎える多くの作業があります。大掃除や家の片づけ、自分の部屋の整理などをして、新年を新たな気持ちで迎えることになります。中学生の皆さんも、自分でできることは、自分で行い、率先して家の手伝いもして欲しいものです。

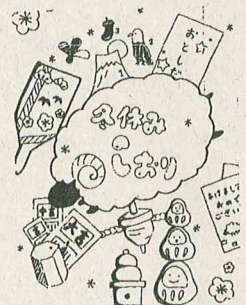
また勉強の面では、過ごし方としてテレビを見たり、ゲームをしたりといった普段できるようなことではなく、読書や時間をかけた勉強など、普段の遅れを取り戻したり、自分自身の勉強の習慣をつけるにも絶好のチャンスです。どんな時間の過ごし方するかということで、ずいぶんと中身の違った冬休みとなります。

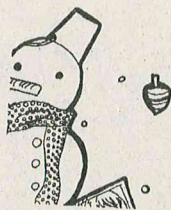
それでは、どんな風に毎日を過ごせば、意義ある過ごし方になるのでしょうか。

一番いいのは、やはり、休み中の計画表を作成することです。それは、最初は大きなイメージの計画でも構いません。そして、前日に明日の“To do list”＝「やらなければならないこと、やりたいこと、できればやりたいこと」といった具体的な行動を決めるようにするのです。何か書き込めるような表を作っておくと、とても時間の過ごし方が変わってきます。そして余った時間を自分の時間として使えばよいのです。

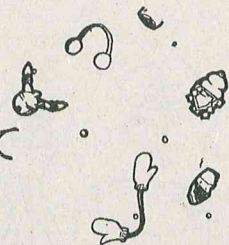
ここで大事なことは、1番にこれ、2番にこれと、やることの優先順位をはっきりさせておくことです。このように、ちょっとした気持ちや、取り組み方でずいぶんと違った冬休みになるはずです。

三学期には、また一步成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。





冬休み中の生活について



生活指導部

- (目標) 1. 新しい年を迎えるにあたり、1年間の反省をもとに家族のみんなとよく話し合う機会を持ち、家族の一員としての自覚を深めましょう。
2. 規則正しい生活ができるよう努力しましょう。

冬休みも夏休み同様、どうしても不規則な生活になりがちです。その点に気をつけて、一日一日を大切にしましょう。そのためにも、自分で計画を立て、その計画にしたがって、学習に、家事手伝いに、家族だんらんにと有効な時間を過ごしましょう。

特に、三年生は自分の進路について計画を立て、家族の人達と十分話し合うようにしましょう。

次に、休み中の主な注意をあげておきますから、よく読んで守ってください。

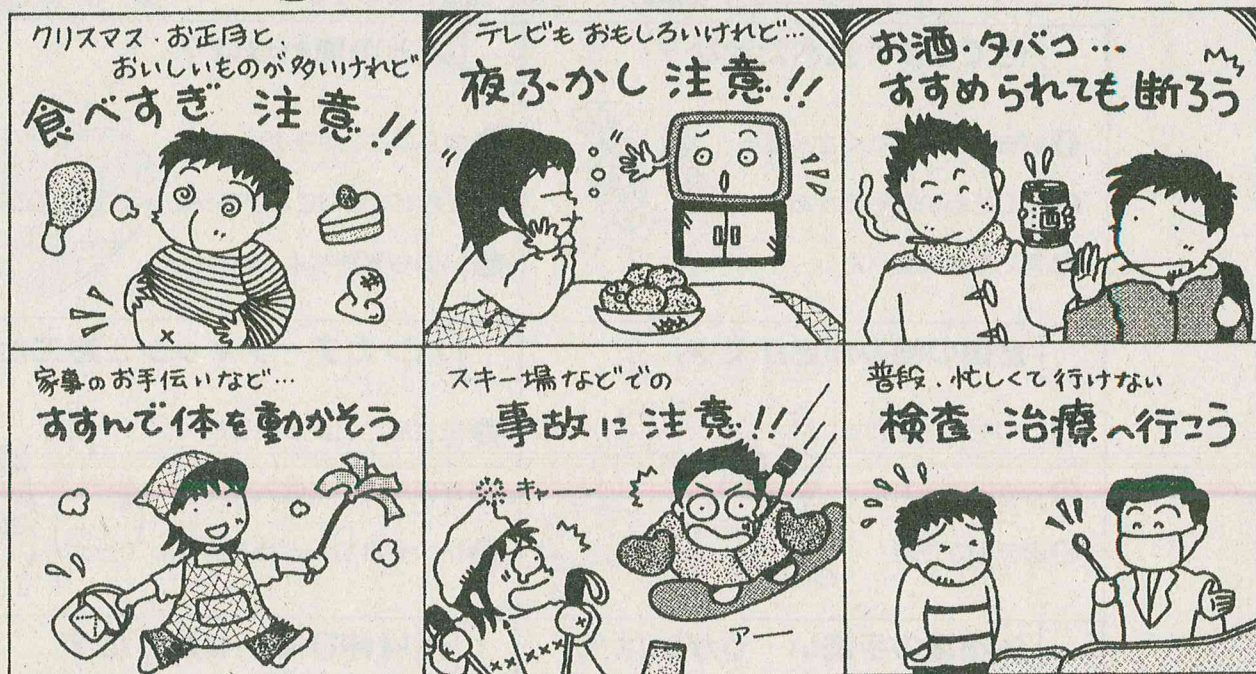
1. 金銭のむだづかいのないようにし、金銭や物を大切にする習慣を身につけましょう。
2. 交通安全については家族のみんながいつも気をつけるようにし、交通ルールをよく守り交通事故の被害をうけないようにじゅうぶん注意しましょう。
3. 外出のときはかならず「だれと」「どこへ」「何をしにいくか」そして「何時ごろ帰るか」を保護者にいい、許可をえてから外出しましょう。外出の際は中学生らしい態度と服装であるようにこころがけ、痴漢・暴力・恐喝などの被害を受けないように注意しましょう。
また、繁華街などには行かないようにし、夜間の外出は避けるようにしましょう。
4. 危険な遊び、特にエアガン（有害がん具など）は自分だけでなく友人や周囲の人にも迷惑をかけ、時には生命に危険が及ぶなどのとりかえしのつかないことになる場合があるので禁止します。
5. 免許証を必要とする乗り物等は運転しないようにしましょう。
6. 痴漢、恐喝等にあいそうになったら近所の家や店にとびこみ、大人の助けをもらうこと。
そして、すぐに110番通報し、その後、家庭、学校にも連絡する。
(万一、被害にあった時も被害の大小に関係なくきちんと警察に届出をすること。)
7. アルバイトは原則として禁止しています。
8. 休み中でも髪の毛を染めたり、ピアスをしたりしないこと。華美な格好で外出すれば、いろいろと声をかけられる危険が多くなります。
9. 最近、携帯電話によるトラブルや被害がよく報道されています。持っている人は、使い方には、十分注意しましょう。
10. 喫煙、飲酒は成長期に有害ですので絶対に禁止します。

冬休み中の健康管理

健康美化部

冬休みはクリスマス・お正月と楽しいイベントがたくさんあり、夜ふかししたり、朝寒くて布団に丸まって起きて来られない…と、つい不規則な生活になってしまいがちです。一年のしめくりでもある3学期が気持ちよくスタートできるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

冬休みの健康生活



今シーズンもインフルエンザや感染性胃腸炎（俗に言うノロ・ロタなど）の流行が心配されています。日々の健康管理・予防行動で体力と免疫力を高め、病気に負けない体づくりをこころがけましょう。

インフルエンザの予防を心がけよう!



毎日の生活を自分でチェックしてみよう！

健康な時や、ちょっと疲れているなど感じている時、しっかり風邪をひいてしまった時・・・
自分の生活習慣を比べてみることで、「健康生活」への一番の近道です。
思い出した時にこのチェック表で自分の生活をふり返ってみましょう。

健康生活成績表！ 選んだ番号を□の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的！ さあ、何点とれるかな？ 合計 点	
何でもよく食べたかな？ ① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた	人との関わりは？ ① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関われた
食後の歯みがきができた？ ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた	ハンカチ・ティッシュ持てた？ ① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた
外出後の手洗い・うがいは？ ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった	爪は伸びていなかった？ ① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた
毎日の排便(うんち)は？ ① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した	テレビ・ゲーム・パソコンは？ ① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた
朝の目覚めは？ ① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ！	朝ごはん食べたかな？ ① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた