



## 春休みの生活について

いよいよ春休みに入ります。学年末、学年始めにあたるこの春休みは、自分の夢や希望を育てたり、目標を再確認、再設定したりするのによい機会です。1年間の反省をもとに、新年度に向けての準備を具体的に進めていきましょう。また、この時期は、出会いや別れの季節でもあります。今までお世話になった人や場所、物等に感謝の意を表すとともに、新たな出会いに備えた、健全な生活を送ることを心がけましょう。

### 1 基本的生活について

- (1) 基本的な生活習慣〔起床時刻・就寝時刻・睡眠時間等〕を乱さない。
- (2) 積極的に運動や家事、地域等の手伝いをする。
- (3) 1日3食、規則正しく摂取する。また、食べ過ぎや暴飲暴食に注意する。

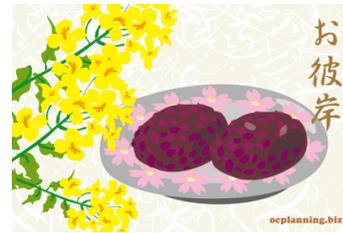
### 豆知識

【3月3日は桃の節句】



ひな祭りは、女の子が健康で元気に育つことを願う日で、桃の花の季節のため「桃の節句」とも言われます。ひな人形を飾るようになったのは「人形（ひとがた）」に女の子に起こる悪い事を代わりに受けてもらうためだといわれています。

【3月18日～3月24日はお彼岸】



春分の日と秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りをします。お供え物として、「ぼたもち（春彼岸）や「おはぎ（秋彼岸）」をつくりま

### 2 学習について

- (1) 通知表を分析し、新年度からの学習の方針を固めるとともに課題克服と得意分野の伸長を図る。
- (2) 宿題や課題は年度内に終わらせ、新たな気持ちで新年度を迎える。
- (3) 読書に励み、情緒を豊かにし、語彙や知識の習得と教養を深めるとともに、思考力を育む。

### 3 部活動について

- (1) 活動日、時間、場所、帰宅時間等を保護者に伝える。
- (2) 活動終了後はなるべく集団で下校し、**寄り道せず**に帰宅する。
- (3) 部長は、活動の開始と終了時に日直の先生に報告する。

### 4 外出について

- (1) 外出時は、保護者に行き先や目的、同伴者、帰宅時間等を伝える。
- (2) 友達どうし、未成年者どうし**のみの外泊は禁止**とする。また、**保護者が不在の家庭への出入りも禁止**とする。
- (3) 道路交通法に則った行動を心がけ、事故等に気をつける。
- (4) 盛り場や繁華街への外出は十分に気をつけ（友達どうし**のみの出入りは禁止**）、隙のない振る舞いを心がける。また、無駄遣いや大金の持ち歩き、友達間での貸し借りは禁止とする。
- (5) 不審者対応を心がける。  
①逃げる ②大声 ③110番 ④できれば特徴を覚える ⑤学校に連絡
- (6) 「東中生」であることを自覚し、触法行為や仲間に迷惑がかかるような行動は絶対にしない。また、地域や家族に迷惑がかかるような行動も慎む。

## 5 その他

- (1) LINE や X (旧 twitter)、Instagram などの SNS 等の扱いにあたっては、「東中ルール」に則り、先のことをよく考える。また、周囲へ配慮ある発言・発信を心がけるとともに、「心の力」の育成に努め、ネット上で絶対に個人情報を出させない。(保護者の方も同様です)

### 『SNS 東中ルール』

#### 『相手のことを考えた工夫をし、読み返す』

表現やミス、内容を相手の気持ちになって読み返し誤解を生まない。

#### 『インターネット上の人を信用しすぎない』

「嘘かもしれない」と疑う。SNS 上だけで信用し個人情報を与えない。

#### 『使用する目的を明確にし、自己管理する』

自分を律し、主体的に行動することで学力向上につなげる。

### 『心の力』

- 一、思いやる心
- 一、卑怯を許さない心
- 一、自分を律し立する心

### 【保護者の方へ】

中学生の判断力や表現力、思考力、語彙力等はまだまだ未熟であり、当然、大人同等の社会性等も持ち合わせていません。スマートフォンや SNS を使用する本人の責任と共に、保護者の方の使用させる責任も伴うこともご理解いただけたらと思います。私たち大人は、使用の仕方やルール、マナーを教え、危険な使い方をしていないか、間違えた使い方をしていないか、常にアンテナを高く張っておく必要があります。その上で管理をすることが大切です。また、失敗してしまった時に中学生としての責任のとり方を教えることや大人が子どもの失敗の責任をとる姿勢を見せることも大切です。「いつでもどこでも通用する人間」に育てるために、学校(教育)と家庭(教育)が連携、協力し、子どもの成長を支えて行けたら幸いです。

- (2) 長期休業中でも登校する際には、学校のルールをしっかりと守ること。特に、染髪・脱色・パーマ等は原則禁止です。また、ピアスをしたり、目元の加工についても原則禁止です。
- (3) 小学校(校庭)の利用は、禁止です。許可無く小学校敷地内に入ってははいけません。
- (4) 春休み中に事故や事件、トラブルがあった場合や不安や心配事など悩みがある場合は、学校または、信頼できる話しやすい近くの大人に相談する。生命の危険や事故や事件に巻き込まれたら迷わず 110 番、119 番通報をする。また、何があっても命を大切にします。
- (5) 「いじめ」は絶対に許されない行為である。「いじめ」を受けたり、見たり、聞いたりしたときは報告する。
- (6) 新年度の始業式には、学年便り等の内容を確認し、元気に登校する。新年度早々、忘れ物等ないようにする。
- (7) 部活動等で学校に登校する際、4月1日から6日については職員室への立ち入りは不可とする。日直の先生への報告も不要とする。また、部活動の活動場所については顧問の先生から指示があった場所のみを使用すること。

**命を最優先に行動する。始業式は4月7日(月)です。元気な姿を楽しみにしています。**

些細な変化や気になることがあれば、学校や担任に連絡してください。(平日 8:15~16:45)

**東中学校 TEL 0 4 2 ( 5 5 8 ) 1 1 2 5**

## 6 自転車通学生徒へ連絡

進級するにあたり、改めて自転車点検を行います。必要なものは、以下の通りです。

- (1) 改造等がされていない自転車 [TS マークの貼れる規格のもの]
- (2) ヘルメット [あごひもがきちんとしているもの、SG マークのあるもの]
- (3) 自転車許可証 [生徒手帳用サイズのもの始業式後、新しいクラスを記入する]
- (4) TS マークもしくはそれに代わる保険関係の証明書・シール

上記の4点を春休み中に必ず準備をしてください。全学年4月9日(水)放課後に点検を行います。

※TS マークについては、1年ごとの更新になるので4月2日以降に発行してもらうようにしてください。

(TS マークとは、自転車日本交通管理技術協会が認定する自転車安全整備士が点検・整備した自転車に貼付するマークです。このTS マークには、傷害保険と賠償責任保険が付帯しています。)