



生活指導便り

第10号



令和8年1月8日(木)

あきる野市立東中学校

生活指導部

3学期の生活

令和8年になりました。新たな年を迎え、皆さんはどうのように過ごしていきますか。節目を迎えるにあたり、「目標を立てること」の重要性を耳にするのではないでしょうか。目標を立てることにより、【具体的にどのような行動を取るべきか、達成するためにはどれくらいの期間が必要なのかが明確になる】からです。4月には、それぞれの環境が大きく変化します。自分を見失わないためにも「目標」を定めて生活しましょう。

特に3年生は、今日を含めて48回登校したら卒業式を迎え、義務教育9年間の修了です。今は、受験等の真っ只中で、心身共に不安定になりうる時期ですが、上手に自分をコントロールし、仲間とともに支え合い、励まし合いながら乗り越えていきましょう。

くれぐれも、「自分は受験も終わり進路先が決まったから」や、「もう勉強しても成績には関係ないから」などといった自己中心的な考えのもとに行動はしないでください。周りにはいろいろな状況にある人がいることを忘れてはいけません。全員が最後まで気持ちよく生活できる環境を皆さん自身が主体となって作りましょう。義務教育修了後が人生の本番です。自分が選択した進路での行動には責任が伴います。しっかりと義務教育を9年間受けた人間としてのるべき姿で締めくくってください。

1・2年生は次の学年への準備をする期間もあります。

4月からは一つ上の学年になることを見通して、生活していきましょう。自分の今の生活はどうか振り返り、

改善できるところはないかを考えて行動に移してください。心も体も大きく、たくましく成長することを期待しています。

また、悩みや不安があれば、自分一人だけで抱え込まず、信頼できる人に相談してください。必ず誰かがあなたの支えとなってくれます。

東中の生徒全員が自分らしく、元気に過ごせるように願っています。

3学期から【再】徹底したい東中生としての生活の基本

(1) ~8:20 ルールやマナーに則って安全に登校 原則、8:20には教室に入り朝読書の準備をします。

歩行通学の生徒は広がって歩かずに、東中ルール（詳細は生徒手帳P8.9）を守って登校しましょう。

自転車通学の生徒は必ずヘルメットを着用し、安全に運転してください。並列の運転は禁止です。縦1列で周囲の状況を確認しながら登下校しましょう。

(2) 8:25~朝読書 自席に座り、話をせず静かに読書。落ち着いた生活ができるように意識しましょう。

(3) 8:45~授業 時計を見て授業の準備をしましょう。チャイムと同時に授業開始です。どの授業も大切にして、毎時間、学びを深めていきましょう。

(4) 12:35~給食準備&給食 給食委員の指示で素早く準備をしよう。机の上にランチョンマットを敷きましょう。衛生面にも気を付けて、また、机はあなたが借りている公共物です。次に使用する人のことも考えましょう。配膳係（盛り付け担当）はエプロン、三角巾を必ず着用です。

(5) 帰り学活後~清掃活動 各自分で担当箇所を清掃し、終了後は担当の先生に報告する。集中してきれいにし、気持ちよく生活しましょう。自分たちの環境は自分たちで整えてください。

その後は下校または部活動等です。帰宅するまで隙のない行動を心がけましょう。

安心・安全な生活～降雪時・積雪時・凍結時～

毎年、年が明けた頃から降雪や積雪、路面の凍結等があります。以下に気をつけ、安全な生活を送りましょう。

- 登下校時、学校内外ともに滑ってケガをすることのないよう、慎重に行動しましょう。また、路面凍結時はスリップした車が突っ込んでくることなども考えられます。信号待ち等でも気を緩めないようにしましょう。
- 積雪後は、落雪に注意しましょう。特に高い建物の近く（体育館やクラブハウス周辺）は気をつけましょう。
- 雪で垂れ下がった電線などに絶対に近づいたり、触ったりしないようにしよう。感電の恐れがあります。
- 自転車通学の生徒は特に気をつけましょう。徒歩での登下校にするか、いつもより家を早く出るなど先を見越した余裕のある行動に努めましょう。
- 衣服が濡れてしまった時などのために、靴下等、着替えを持参しましょう。また、防寒対策もし、体調管理を心がけましょう。免疫力の低下は、感染症にかかるリスクも高まります。
- 校舎内に雪を持ち込まない。また、積雪時は校庭への立ち入りは控えてください。
- 雪遊び等は周囲に十分に注意し、安全と配慮を心がけてください。