

有意義な春休みにするために

東峰学園 中学部

いよいよ春休みが始まります。2週間たらずの休みですが、新学期を迎えるにあたり、個人の目標を持って計画的に過ごし、有意義な春休みを送ってください。そして、全員が元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

1. 毎日の生活計画を立てて、目標を持って1日1日を大切にしよう。

- ア. 自分の生活習慣に基づいて、規則正しい生活をしよう。
- イ. 早寝・早起きをしよう。
- ウ. 気持ちのいいあいさつを交わし、家族との対話に努めよう。
- エ. 家族の一員としての自覚を持ち、進んで手伝いをしよう。
- オ. 外出する時は、行き先、用件、帰宅時間を家族に知らせ、早めに帰宅しよう。また、自然災害や火災、交通事故などの場面を想定し、危険を回避するための行動をとろう。
- カ. 友だち同士での外泊や、無断外泊は絶対しない。
- キ. 小遣いなど金銭は有意義に使い、お金を大切にしよう。
- ク. 部活動等に遅れる時や休む時は、必ず連絡しよう。



2. 春休み期間中の学習計画を立て、実行しよう。

- ア. 時間を決めて、将来のために毎日学習しよう。
(目標 新8年 3時間、新9年 4時間)
- イ. これまでに学習した内容を復習し、新学期に備えよう。
- ウ. 出された課題を粘り強くやり遂げ、不得意な教科の克服に努めよう。
- エ. 自由時間を活用して自分の興味や関心を生かした自由研究や読書をしよう。
- オ. 8年生は、いよいよ9年生になります。自分の進路について、家族ともゆっくり話をしてみよう。

3. 自分の命は、自分で守ろう。

- ア. スマホやネットを使った犯罪が増えています。知らない人とLINEや電話をして会いに行ったり、自分や友達の情報をネット上にあげたりしないようにしましょう。
- イ. 交通ルールを守り、事故の加害者にも被害者にもならないようにしましょう。
- ウ. 自転車に乗る時は、ヘルメットを着用し、あごひもをきちんとしめよう。
- エ. 家族や友だちが変わったことがあったら、必ず学校に連絡しよう。

4. 自分の健康は、自分で守ろう。

- ア. 暴飲暴食や偏食をせずに、三度の食事をきちんととろう。
- イ. テレビやゲーム、ネット等の使用時間に注意して、睡眠・休養を十分取り健康維持に努めよう。
- ウ. うがい・手洗いを励行し、病気にかからないように日頃から気を付けよう。
- エ. 適度な運動を続け、体調維持に努めよう。
- オ. むし歯など治療が必要なものは、休みを利用して治そう。
- カ. ゲームやスマホの使用は、長時間にならないように、きちんとルールを決めてから使用するようにしましょう。

東峰学園のPTAでは、ゲームやスマホ等は夜9時から朝6時まで親に預けることになっています。

5. 新型コロナウイルス感染症対策

- ア. 密集・密接・密室を避け、換気をしましょう。
- イ. なるべく、人が多く集まる場所を避けましょう。
- ウ. 外出する際、マスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

新学期も元気な顔を見せてください。

※不審者に遭遇したり、犯罪等に巻き込まれそうになったりした場合は直ちに、警察（110番）と学校に連絡をしてください。よろしくお願いします。