



## 冬休みの生活について

明日から冬休みです。今年一年を振り返り、新年の目標を立てるとともに、1年生は、先輩になるための準備を。2年生は、東中の最高学年になるための準備を。3年生は受験本番に向けての準備しっかりと整えましょう。また、トラブルや事故が多い時期です。油断せず、隙を作らずに、安全な生活を心がけてください。

### 1 基本的な生活について

- (1) 基本的な生活習慣〔起床時間・就寝時間・睡眠時間・朝食の摂取等〕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。



### 2 学習について

- (1) 通知表を分析し、新年の目標を立てるとともに、課題の克服と得意分野の伸長を図る。
- (2) 宿題や課題は年内に終わらせ、新たな気持ちで新年を迎える。
- (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。最低1冊は本を読む。



### 3 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) 友達どうしのみでの外泊は禁止。また、保護者が不在の家庭への出入りも禁止。
- (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。テニスコート裏の道路は、40km道路ですが、幅が広いので、速度を上げる車が多いです。横断等には気をつける。
- (4) 盛り場や繁華街への外出は十分に気をつけ（友達どうしのみでの出入りは禁止）、隙のない振る舞いを心がける。（脅迫や暴力行為等を受けたときは110番通報）また、無駄遣いや大金の持ち歩き、友達どうしの貸し借りは禁止。
- (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) 触法行為等、「東中生」であることを自覚し、仲間に迷惑がかかるような行動は慎む。また、地域や家族に迷惑がかかるような行動も慎む。

### 4 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) 原則、「部活動」以外は校舎に入れません。12/29～1/3は機械警備（電話対応も不可）に切り替わります。



### 5 その他

- (1) ラインやツイッター等のSNS等の扱いにあたっては、先のことをよく考え、周囲へ配慮ある発言等を心がけるとともに、ネット上で絶対に個人情報を流出させない。SNS東中ルールを守る。
- (2) 小学校の利用について〔再確認事項〕
  - ① 受付名簿に記名し、教職員の許可をとる。注意等を受けることがあれば、素直に従う。
  - ② 使用後は、後片付けをしっかりとる。
  - ③ 小学生の遊ぶ場所を「借りて」遊ばせてもらっていることを忘れない。小学生への配慮を忘れない。
  - ④ 絶対に小学生にケガをさせるようなことがあってはならない。
- (3) 冬休み中に事故や事件、トラブル等あった場合や心配事、悩み等がある場合は、学校に連絡する。

- (4) 「いじめ」は絶対に許されない行為である。もし、「いじめ」を受けたり、見たり、聞いたりしたときは学校や話しやすい大人に報告する。



## 「いじめ」の定義

「いじめ」とは、生徒等に対して、当該生徒等が在籍する学校に在籍している等、当該生徒との一定の人間関係にある他の生徒が行う心理的または物理的な影響を与える行為（ネット上の行為も含む）であって、当該行為の対象となった生徒が心身の苦痛を感じているものをいう。

— 文部科学省「いじめ防止対策推進法（法律）」より抜粋 —

### 『「いじめ」の定義』の4つのポイント

- (1) 生徒間・・・・・・・・・・被害者も加害者も生徒どうしであること。
- (2) 一定の人間関係・・・・・・・・被害者と加害者の両方が関わっている「仲間」や「集団」等の人的関係にあること。
- (3) 心理的または物理的影響・・・・・・・・被害者本人の「心」や「身体」、「所有物」等に悪影響がでること。
- (4) 心身の苦痛・・・・・・・・被害者本人が「心身の苦痛」を感じている、または感じたこと。

### 具体的な「いじめ」の態様

- △ 冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる。 △ 仲間はずれ、集団による無視をされる。  
 △ 軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする。 △ 金品をたかられる。  
 △ ひどくぶつかられたり、叩かれたり、蹴られたりする。 △ 金品を隠されたり、盗まれたり、壊されたり、捨てられたりする。△ 嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをされたり、させられたりする。 △ パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる。 等



あらゆる命には限りがあり、生あるものは必ず死を迎える。そして命は一度失うと取り返すことができない。だからこそ命はかけがえのないものなのである。

自己の命を大切にするとともに、他者への思いやりの心をもった生活を送ってください。



些細な変化や気になることがあれば、いつでも学校や担任に連絡してください。

**東中学校 TEL (5 5 8) 1 1 2 5**

★12/29 (土) ~1/3 (木) までの期間は、学校が閉庁するため、直接の連絡がとれなくなります。生徒に関わる重大事案等、この期間に緊急で学校と連絡をとる必要が生じた場合には、**あきる野市役所の代表番号 (042-558-1125)** にお電話ください。休日・夜間の担当者から教育委員会（あきる野市教育委員会教育部指導室）の職員を通して、校長等に連絡をいたします。

## 6 食生活について

- (1) 1日3食、規則正しく食べよう!・・・平日と変わらない生活リズムを保ち、3食しっかり食べましょう。
- (2) 食べすぎや暴飲暴食に注意!・・・お正月などイベントが多い時期です。暴飲暴食に注意しましょう。
- (3) 風邪予防になるのはビタミン類!・・・ビタミンA（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など）は、鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンC（みかん・はくさい・大根）には、寒さに対する抵抗量を強くする働きがあります。いろいろな食べ物からバランスよくビタミンを摂りましょう。

- ★ 3年生は受験「本番」に向けて、勝負の冬休みです。入試当日の得点アップ目指して、追い込みがんばれ!
- ★ 1月8日（火）が始業式です。全員が元気に登校してくれることを願います。忘れ物等が無いように!