

＜生活目標＞

◇本心得を守った行動を心がけ、計画的な学習と、部活動への参加、自己の目標達成への努力で七尾東部中学校の生徒として、充実した冬休みにしよう。

◇規則正しい生活習慣のもと、健康保持と体力増進に努めよう。

1 規律ある生活をしよう

- (1) 部活動には積極的に参加し、**体力向上、技能向上**に努めること。部活動のない時期も、外で体を動かし、体力の向上に努める。
- (2) 部活動が休みの日は、意識的に**学習時間の確保**に努める。
- (3) 外出時の服装は中学生らしくし、華美な服装は避ける。
- (4) 外出の際は、『どこへ、だれと、何時までに帰宅』を家の人に伝える。
- (5) 遅くても**午後6時までに**帰宅する。午後6時以降は保護者同伴で行動する。
- (6) 以下のことは生徒だけ、友達同士では禁止とする。
 - ・外泊
 - ・モデルガンやナイフ等、有害玩具の購入や所持
 - ・飲食店、漫画喫茶、ボウリング、ゲームコーナー、カラオケ、映画館などへの出入り
 - ・映画やコンサートなどの夜間イベントへの参加
- (7) 喫煙・飲酒・深夜の外出・万引き等、触法行為は絶対にしない。
- (8) 問題行動や危険な行動を見たり聞いたりした場合は、学級担任や学校、子ども110番等に知らせる。
- (9) 『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。
- (10) 年末年始の忙しい時期は、家族の一員として、進んで仕事を引き受けよう。
- (11) 部活動やクラスの生徒のためのお土産は、原則買わない。

2 安全で健康的な生活をしよう

- (1) 危険な場所、人物には近づかない。
※積雪時の屋根の下は特に注意する。道路や工事現場、ため池、漁港 等で遊ばない。
- (2) 自転車は、よく点検し、整備されたものに乗ること。
- (3) 自転車に乗る際は、**ヘルメットと反射たすきを着用し**、交通規則を守ること。
 - ・**降雪時、積雪時の自転車は厳禁とする。**
 - ・**登下校時以外も、自転車に乗る時はヘルメットをかぶること。**
 - ・並進・二人乗り・無灯火・信号無視・傘さし・音楽機器の使用は禁止
 - ・無謀な遠乗り運転はしない



- (4) スキーや登山など、雪山での活動は必ず大人の人と行うこと。
- (5) **インターネットの利用はマナーを守り、依存防止に努める。**
・悪口の書き込みやプライバシーの侵害、出会い系サイト等へのアクセスは犯罪行為。

3 継続的に学習を続けよう

- (1) 毎日時間を決めて計画的に学習に励む。
- (2) 書初め練習にも時間をかけて、ていねいに取り組む。
- (3) 不得意な教科、遅れている教科を重点的に学習する。
- (4) 冬休みの課題は期日までに確実に提出する。
- (5) 勉強のわからないことは、積極的に職員室の先生を訪ね、質問をしよう。
 (「今お時間よろしいですか？〇〇がわからないのですが、教えていただけませんか？」)
- (6) 【1・2年:到達度調査】、【3年:地域学力調査】を見据えて、力をつけるための学習を計画的に進める。

4 もし、不審者等に遭遇したら

- ①自分の安全（身を守る、逃げる）が最優先
- ②冷静になって、特徴を記憶する、メモをとる
 ◇時間、場所、車種、色、ナンバー、不審な点 など
 ◇性別、体型、服装、履き物、所持品、不審な点、声をかけられた内容 など
- ③警察と学校に連絡（可能な限り早く通報）
 ◇七尾警察署（生活安全課） 53-0110
 ◇七尾東部中学校 53-0812

=生徒の皆さんへ=

これから、長い休みに入ります。夏休み同様、学習（課題や自主学習）と部活動に一生懸命取り組み、時間をかけて自分を鍛える絶好の機会です。特に3年生は、弱点を克服して学力を伸ばし、高校入試へ向かうための最終段階です。冬の寒さや休みの誘惑に負けず、体と頭をどんどん鍛えてください。クリスマスやお正月など、にぎやかな雰囲気にも包まれる時期ですが、決まりを守り、節度をもって楽しみましょう。

また、家族との時間を大切にして、エネルギーを充電してください。年末年始の日本古来の文化や雰囲気を大切にしながら、新しい目標を掲げてみることもいいでしょう。一年間の自分をしっかりと振り返り、充実した休みになるよう祈っています。