

R5冬休みのしおり

学校教育目標

1 自ら学ぶ生徒 2人を尊ぶ生徒 3 自ら鍛える生徒



寄居町立寄居中学校

〒369-1202 寄居町大字桜沢2000番地

Tel 048(581)0172

| 年 組 番 | |
|-------|--|
| 氏 名 | |



R 5 「冬休みのしおり」 目次

- P.1 目次&冬休みの課題
- P.2 冬休みの計画をたてよう
- ※毎日の日記は、タイム君に書きましょう！
- P.3、4 冬休みの生活について
- P.5 冬休みの部活動について
- P.6 交通安全について
- P.7 冬休みの健康管理について
- P.8 新年の抱負について



<冬休みの課題>

[全学年] ①書初め作品1枚提出(1, 2年生) ② 新年の抱負(全学年)

| | |
|----|---|
| 1年 | ① 生活設計表に日記を書いて、始業式(1月9日)に提出 ② 家庭学習(ひた勉)を毎日1ページ以上やって、始業式(1月9日)に提出 ③ 年賀ハガキを1人1枚渡すので、年賀状(または寒中見舞い)を書いてポストに投函する ④ 社会 タブレットのeライブラリに出題されている問題を解いて、メッセージを書いて1月8日(月)までに送信する、ただし通信状態や機器の不調などでeライブラリが開けない生徒はやらなくてもよい |
| 2年 | 国語：①漢字ノートP42～P47 ②文法ワークP26～41 (①②冬休み明けテスト) 英語：①語順トレーニング (Unit6、p.25まで) ②プリント1枚 数学：①マナビリア「一次関数」「図形の調べ方」を全問正解するまで解く。(1月9日まで) ②「連立方程式」「一次関数」のプリント(実力テスト対策) 1月10日(水)は、実力テストです。5教科の2学期までの復習を行いましょう。 |
| 3年 | 国語：漢字ノートP63まで 文法ワークP70～P87まで(冬休み明けにテストあり) 社会 授業で配布した「歴史の総復習」のプリントに取り組む、3学期最初の授業で提出 |

【令和5年度 冬休みの計画】

年 組 番 氏名

◎「冬休みの生活について」を読んで目標を立てましょう。

| 目標 | | | | |
|----|----|--|-------------------|--------------------|
| 月日 | 曜日 | 行事等 | 学習の計画 | 部活動 (各種の計画等を記入) |
| 例 | | | 午後3h (国・数・英) | 午前 |
| 22 | 金 | ・2学期終業式 ・部活なし | | |
| 23 | 土 | | | |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | | | |
| 26 | 火 | | | |
| 27 | 水 | | | |
| 28 | 木 | | | |
| 29 | 金 | 部活動中止期間 (12/29~1/3) | | |
| 30 | 土 | | | |
| 31 | 日 | | | |
| 1 | 月 | 元日 | | |
| 2 | 火 | 休日 | | |
| 3 | 水 | 休日 | | |
| 4 | 木 | | | |
| 5 | 金 | | | |
| 6 | 土 | | | |
| 7 | 日 | (寄居町二十歳式) | | |
| 8 | 月 | 成人の日 | | |
| 9 | 火 | ・3学期始業式 式・学・学・清掃 ・3年生完全下校 12:15 ・1, 2年生完全下校 14:30 部活がある場合は弁当持参 | <冬休みの課題>を見て提出物を確認 | |

冬休みの生活について

いよいよ冬休みとなりますが、2学期までの学習でよくわからなかったことを、時間をかけて復習したり、更に深く学ぶなど、個人的な学習の課題に取り組むよい機会です。

また、家族と一緒に仕事や清掃をしたり、遊んだりする機会も多く作れるでしょう。更に最近、十分に練習時間が確保できなかった部活動などで体を鍛え、個々の技術を磨くチャンスでもあります。

下記の事項をよく読んで、自分の計画をたて、自主的に充実した冬休みを過ごして下さい。

記

1 目標

- ・健全な生活をして、進んで体を鍛える。
- ・規律ある生活をする。
- ・自主的に学習をする。
- ・家の仕事や奉仕活動に積極的に参加する。

2 毎日の生活

- ◎ 早寝早起きをし、規則正しい生活を心がける。
- ◎ 規則正しい生活をし、学習する習慣をつける。
- ◎ 読書を進んでする。
- ◎ 宿題や個々の学習課題を計画的に進める。



3 保健・衛生

- ◎ 規則正しい生活をし、節度ある飲食をする。
- ◎ 眼科、歯科などの治療をする。
- ◎ 長期の療養の場合は、学校に連絡する。
- ◎ 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ感染症等の対策をして、気を緩めない生活をする。

4 部活動（詳しくは別紙「冬季休業中の部活動について」をよく読もう。）

- ◎ 計画にしたがって、決められた期日、時間内に行く。
- ◎ グラウンド、コート、体育館はいつも整備し、後片付けもきちんとする。
- ◎ 下校時の買い食いは絶対にしない。
- ◎ 飲み物については、スポーツドリンク、お茶などにする。
- ◎ 部活動の時の登下校の服装は、制服、体育着、ユニホームとする。
- ◎ 自転車通学者は、必ずヘルメットをかぶり、通学路を通る。
- ◎ 自転車には必ず鍵をかけ、荷物の管理は各自で行う。
- ◎ 学校に自転車を置いたまま帰らない。

5 旅行・外出

- ◎ 生徒だけの旅行、宿泊などは禁止とする。
- ◎ 不必要な夜間の外出等はしない。また、保護者の許可なく友達同士(友人宅へも)の外泊は絶対にしない。
- ◎ 学校外の団体の主催する旅行などに参加するときは、保護者の許可を得る。
- ◎ 中学生らしい服装で外出する。

6 交通安全・その他

- ◎ 午後5時には自宅に帰る。
- ◎ 交通規則を守る。（自転車の二人乗り、並進等はしない。）
- ◎ タバコや、シンナー等の薬物には、絶対に手を出さない。
- ◎ 携帯電話、スマートフォンの使い方に注意する。SNS等のネットワーク上に悪口の書き込みや個人情報をのせない。使用時間等の家庭内での約束を守る。
- ◎ ゲームセンターやカラオケボックスへ生徒だけでの出入りはしない。
- ◎ 自転車の運転は、十分に注意し、事故を起こさない。もちろん交通事故には注意する。
- ◎ 公園など公共施設を利用するときは、マナーを守る。落書きや破損行為は犯罪です。
- ◎ 公園での花火等、危険な遊びをしない。
- ◎ 不審者に十分注意し、被害を受けたり、受けそうになったりした場合は、警察または学校に連絡する。



いつも寄居中生としての誇りを持ち、自分で善悪を判断し、行動しましょう。

緊急連絡先

| | |
|-------|----------------|
| 寄居警察署 | 048 (581) 0110 |
| 寄居中学校 | 048 (581) 0172 |

冬休みの部活動について

冬休み中の活動は、各部ごとに校長先生の許可の下に実施されるものです。授業ではありませんが、中学校の特別活動の一端です。冬休み中に、積極的に参加し各部活の技能を高められようしましょう。

1. 日程および時間

日程：部活ごとに連絡

時間：午前 8：30～11：30 午後 13：00～16：00

*原則、上記の時間帯ですが、各部での対応に応じよう。

※部活動終了から下校までの時間を早くしましょう。

※12月29日～1月3日の年末年始は、家事や地域の行事などに積極的に取り組みましょう。部活動はありません。

2. 練習試合などについて

他校との練習試合などの校外活動は、顧問の先生の指導において、計画・実施します。また、遠征などの場合は事故のないように十分注意しましょう。

3. 毎日の部活動のきまり

(1) 部長は、職員室の**日直の先生に開始・終了の報告**をする（土日以外の日）。

※顧問不在の場合は、部活動はできません。

(2) 事故が発生した場合は、速やかに職員室へ連絡をする。

(3) 自分の活動場所以外には行かないこと。

(4) 食事をする場合は、顧問の先生の指示に従う。

(5) 飲み物は、生徒会規定（生徒手帳）を守る。

(6) 欠席の場合は、事前に顧問に連絡する。

(7) 病気・事故などの急な欠席は、学校かまたは顧問に連絡する。

(8) 登下校は、制服・体育着とする。（防寒着の着用可）

(9) 登下校は、通学路を通り規則を守る。

(10) 自転車通学者は、ヘルメットを必ず着用すること。

※対外試合等で自転車に乗る場合も同じです。

(11) 部室の鍵等は、顧問から直接受け取り、顧問に返す。



4. その他

(1) 天候・体調等に配慮し、休養をとり、事故・けが等に十分気をつける。

(2) 各部活動で連絡方法の確認をしておく。

(3) 活動場所の整理整頓・整備・後片付けをきちんとする。

(4) 練習中や登下校時の買い食いは絶対にしない。

(5) 自転車には必ず鍵をかけ、荷物の管理は各自で行う。

(6) 自転車は学校に置いたまま帰宅しない。やむを得ず置いて帰宅する場合は、職員室玄関内で預かってもらう。

連絡先：寄居中学校 TEL 581-0172

日中寒い日が続きますが、部員一丸となって、目標（全体・個人）をしっかりとって、毎日の部活動の練習を意欲的に行っていきましょう。日頃、部活時間が短く、十分に練習をできないところを、この冬休みにカバーできるはず。この冬休みの期間こそ、課題などにじっくりと取り組んでいきましょう。

交通安全について

普段の生活よりも自転車に乗る機会が増えると思います。
安全意識をさらに高めて、交通安全に注意して過ごしましょう。



- 1 交通規則を守る。交通安全に注意する。
(一時不停止による飛び出し、自転車の二人乗り、並進等は絶対にしない。)
- 2 登下校（部活動 等）の場合は、通学路を通る。
- 3 自転車に乗る場合は、必ずヘルメットを着用し、あごひもを締める。
(部活動等、学校に用事があって自転車で来る場合、必ずヘルメットを着用する)
- 4 カバン等は、後部荷台に結わえることを原則とする。
- 5 変形ハンドルや整備不良など危険と考えられる自転車は、通学用としては認めない。
- 6 交通規則、学校の決まりを守れない者は、自転車通学を停止する。
(登下校時以外でも、自転車の二人乗りや警察からの警告を受けた場合は自転車停止)
- 7 暗くなったらライトを点灯する。
- 8 対外試合等で自転車を使用する場合や、何かの用事で学校に来るときも、学校の決まり・
交通ルール、マナーを守ること。

自転車の交通違反

1. 酒酔い運転（道路交通法第65条1項）
2. 信号無視（同法第7条）
3. 指定場所一時不停止（同法第43条）
4. 無灯火（同法第52条第1項）
5. 二人乗りの禁止（同法第57条2項）
6. 並進の禁止（同法第19条）
7. 制動装置（同法第63条の9第1項）

自転車安全利用五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用

目指せ、事故 ZERO 違反 ZERO 苦情 ZERO

& 迷惑をかけたと思ったら謝ろう。

明日から冬休み!!クリスマスにお正月、楽しいイベントがたくさんありますね。けがや病気に気をつけつつ、メリハリのある上手な時間の使い方ができる、楽しい冬休みを過ごしてください♪

また、3年生にとってこれからは、受験に向けて大切な時期になります。ストレスは心身の抵抗力を下げ、感染症にかかりやすくなります。引き続き、手洗い・手指消毒・うがいを心がけ、感染症の予防を行いましょう。心身共にリフレッシュしつつ、元気に3学期お会いしましょう。

1 感染症予防をしよう

(1)病気に負けない(免疫力を高めた)身体作りを!!

- ①規則正しい生活をしよう
- ②特に「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけよう
- ③栄養バランスの良い食事をしよう
- ④積極的に運動をして身体を鍛えて体力をつけよう

(2)感染症に罹らないようにするために!!

- ⑤手洗い・うがいをこまめに行い、清潔なハンカチで拭く習慣を身につけよう
- ⑥人混みに行く時(感染症流行期)はマスクをしよう
- ⑦こまめに空気を入れ換えたり、湿度に気をつけたりしよう



冬休み中も家庭での健康観察を継続していきましょう!!



毎日検温を朝昼晩としていくと、自分自身の平熱(日内変動)の把握にもつながります。これを機会に、自分で自分の健康管理ができる寄居中生になりましょう。

37.5度以上の発熱・頭痛・のどの痛み・咳・倦怠感・腹痛・下痢・嘔吐・関節痛がある等、体調に不安がある場合は、無理をして部活等には行かず、自宅でしっかりと休養をとりましょう。

※冬休み期間中に、新型コロナウイルス感染症陽性になった場合、teturuにて発症日(発熱・症状が出た日)を可能な範囲でお知らせください。

2 規則正しい生活と自分を大切にしたい行動を!!

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう!

クリスマス、お正月、食べすぎに注意

タバコ、お酒、薬物、誘われても断る

夜更かししないで規則正しい生活を

だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

冬休み中も、学校と同じように日中のリズムを崩さずに過ごすようにしましょう。受験やスキー・スノーボード教室に向けて…など、目的意識を持つと習慣化もしやすくなるので、自分なりに考えてみましょう♪

そして、イベントが続くと誘惑も増えてきます。**自分の体に害となるもの(事)は、相手が誰であろうと断る勇気を!** たった一度の油断が身を滅ぼしますよ…



3 治療をしよう

健康診断で治療勧告をもらったけれど、まだ医療機関に受診をしていない…という人は、冬休みを利用してぜひ受診・治療をしてもらいに行きましょう!!特にむし歯がある人は、放置していても自然に治ることはありません。大事な時に痛みで本領発揮できないかも…そうなる前に、しっかりと治療をしてもらいましょう!

寄居町では**むし歯治療率 100%**を目指しています!!!!



むし歯の治療率

ただいま **40%** (12/1時点)

冬休み中に治療状況調査を行います!!

配布された人は、**1/9(始業式)に提出**をお願いします。

新年の抱負



年 組 番 氏名

* 令和6年の抱負を漢字1字で表現し、その思いを文章にしよう。

令和5年度 冬季休業中部活動活動一覧

活動は担当が立ち合う（日直・研修時間中は部活は入れない。） カギは顧問が渡し、顧問が預かる。

| 月 | 日 | 曜日 | 日直 | 行事 | 学校掃除 | サッカー | ラクビー | テニス男子 | テニス女子 | 陸上 | 卓球男子 | バスケ男子 | バスケ女子 | バレーボール | 柔道 | 剣道 | 吹奏楽 | 芸術 | パソコン |
|----|----|----|-----|-----------|------|------|------|-------|-------|----|------|-------|-------|--------|----|----|-----|----|------|
| 12 | 22 | 金 | 木下 | 終業式・部活なし | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 12 | 23 | 土 | | | | × | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | | × |
| 12 | 24 | 日 | | | | × | × | 大 | × | ○ | × | ○ | ○ | × | × | × | × | | × |
| 12 | 25 | 月 | ルイス | 私立高校調書配布日 | | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ | ○ | ○ | × |
| 12 | 26 | 火 | 井上 | | 柔道部 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 12 | 27 | 水 | 内田徳 | | | × | × | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | 朝 | ○ | ○ | × | × |
| 12 | 28 | 木 | 猪狩 | 部活動大掃除日 | | × | × | × | × | ○ | × | × | × | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 12 | 29 | 金 | | 休日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 12 | 30 | 土 | | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 12 | 31 | 日 | | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 1 | 1 | 月 | | 元旦 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 1 | 2 | 火 | | 休日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 1 | 3 | 水 | | 休日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 1 | 4 | 木 | 高橋 | | バレー部 | × | × | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × |
| 1 | 5 | 金 | 松村 | | 剣道部 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 1 | 6 | 土 | | | | × | ○ | 大 | ○ | ○ | 大 | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | × | × |
| 1 | 7 | 日 | | | | × | 大 | × | 大 | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | 大 | × | × |
| 1 | 8 | 月 | | 成人の日 | | × | × | × | × | × | × | × | × | ○ | × | 大 | × | × | × |
| 1 | 9 | 火 | 吉田 | 始業式 | | × | × | × | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | × | × |

※午前（8:30～11:30）は○、午後（13:00～16:00）は●、朝は（7:00～8:30）、大会は大大で記入してください。練習試合は練習試合、学校外で練習は場所も書いてください。

学校掃除について

【場所】生徒玄関・職員玄関・職員室のゴミ捨て・各階のトイレ ※前日までに、部長・副部长は清掃場所を顧問と確認する。

【内容】各部で分担して掃除を進めてください。時間は15分程度でお願い致します。新学期を気持ちよくスタートできるように、部活動でのご協力をお願い致します。

※変更等は各部活動で御確認下さい。