伊奈中生のみなさんへ　　令和５年３月２４日

つくばみらい市立伊奈中学校生徒指導部

春休みを迎えるにあたって

修了式を迎え、いよいよ今年度が終わりになります。みなさんにとって、この１年間はどんな１年だったでしょうか？

４月から、２年生は最高学年の３年生に、１年生は２年生に進級します。その準備期間である春休みを充実させて、新しい目標を立てて新学年に向けて頑張って欲しいと思います。

春休みは、３月２５日(金)～４月９日(日)まで１６日間の休みとなります。とくに健康に留意して、全員が元気に新年度を迎えられるよう、次の事柄に注意しながら準備をしてください。

１　春休みの意義を確かめよう

(1) 家庭の一員としての自覚をもち、家族との時間を大切にしましょう。

(2) 今までの生活を振り返り、家族と進路についてじっくり話し合い、今後の目標を立て、新年度へ向けて気持ち良くスタートが切れるようにしましょう。

(3) より良い社会生活を目指すために、自分でできる身近な親切やボランティアを実行しましょう。

２　春休みを有意義にすごそう

(1) 健康的な生活に心がけましょう。

①　内科・歯科検診などで現在の疾病や異常の早期治療をしましょう。

②　早寝、早起きを心がけ、夜ふかしをせず、規則正しい生活をしましょう。

(2) 自主的、自立的な生活をしましょう。

①　計画をたて、一日一日を有意義に過ごしましょう。

②　新年度に備えて、不得意科目の克服をめざし計画的な学習をしましょう。

③　読書を通して自分の考えを深めましょう。

３　健康な生活に心がけましょう(健康を大切に)

(1) 新型コロナウイルス感染症の予防を徹底し、密を避けて生活しましょう。

(2) 高齢の方に会う時や病院へ行くときはマスクを着用する。

(3) 食べ過ぎや飲み過ぎに気を付け、健康の保持・増進に努めましょう。

(4) 感染者やその家族、医療従事者への差別的な言動はやめましょう。

４　安全な生活を心がけましょう(命を大切に)

(1) 交通ルールを守り、安全に心がけて生活しましょう。

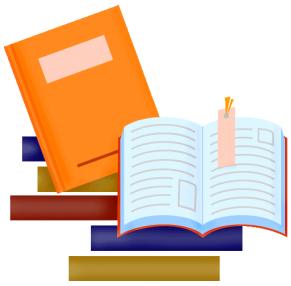
(事故原因で多いのは、飛び出し、自転車の一時不停止、信号無視など。十分注意しましょう。)

(2) 自転車の二人乗り、並列運転、夜間の無灯火運転、雨天時の傘さし運転等は、法律で禁止されています。絶対にしないようにしましょう。

(3) 路上でのスケートボード、河川での遊びなどの危険な行為は絶対にやめましょう。
(4) バイクや車の無免許運転など、法律で禁じられている行為は絶対にしないようにしましょう。
(5) 自転車に乗るときは、必ずヘルメットを着用しましょう。
(6) 危険を予測し、一人で危険な場所や人気の無い場所には行かないようにしましょう。もしも被害にあったり、不審者等にあったりしたときは、すぐに警察に連絡しましょう。
(7) 危険物で遊んだり持ち歩きをしないようにしましょう。(刃物・エアガン・火薬類等)
(8) 危ない所で遊ばないようにしましょう。(河川、線路、工事現場、空き家など)。
(9) 不健全な場所への出入りや、夜間外出、外泊をしないようにしましょう。「茨城県青少年のための環境整備条例」により、友人宅への外泊は深夜外出(23:00 ～ 4:00)となります。友人宅への外泊は絶対にやめましょう。
(10) ゲームセンター、カラオケボックス、遊園地などへは生徒だけで行かないようにしましょう。また、他校生とのトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。
(11) 喫煙、飲酒、薬物乱用、万引きは絶対にしないようにしましょう。とりかえしが付かないことになります。
(12) 派手な服装や髪型をせず、中学生らしい行動を心がけましょう。
(13) 携帯電話・スマホは正しく使用し、トラブルに巻き込まれないように注意しましょう。(出会い系サイトやチャットなど)
(14) 公立図書館、公園、公共施設などを利用するときは、その施設の決まりをきちんと守りましょう。

5　その他

(1) 万一、事故などがあったときには、すぐに学校に連絡してください。
伊奈中緊急メールアドレス：inachukinkyu@gmail.com



伊奈中学校	５８－０２０１	緊急時は１１０番
常総警察署	２２－０１１０	
伊奈地区交番	５８－１５９２	

携帯電話やスマホのメール、LINE などの SNS、インターネットを利用したトラブルが、発生しています。携帯電話やスマホ、コンピュータの使い方には十分に注意し、安全な使用に心がけてください。
※　携帯電話やスマホの使用について、つくばみらい市では午後９時までと決められています。９時以降の使用を控えましょう。

・２４時間子供ＳＯＳダイヤル　　☎０１２０－０－７８３１０（なやみいおう）

・「いばらき子どもＳＮＳ相談」

４月１０日（月）新任式・始業式
持ち物については，学年の資料を確認しましょう。