

# 大型連休を有意義に過ごすために

和歌山県立桐蔭中学校

肌寒く感じたり暑かったりと不安定な天候だった4月も終わりに近づき、活動しやすい季節がやってきました。1年生は加太合宿が終わり、中学生活にも慣れ、2年生は大阪校外学習、3年生は修学旅行に向けて着々と準備が進んでいることでしょう。いよいよ明日からは待ちに待った大型連休がやってきます。

大型連休では、学校生活から解放されることにより、緊張がほぐれ、新学期の疲れも出てくることでしょう。疲れをとり、健康で有意義な休みとするために、この期間を上手に利用して、普段できないことや新しいことにも挑戦したりするなど、じっくり時間をかけて取り組んでみましょう。



## 連休はこんな風に過ごそう！



### (1) 新学期の疲れをとろう。

- 心と体の健康を考え、規則正しい生活を送ろう。

### (2) 自分の生活を見つめよう。

- 家族と話をする機会を増やそう。(学校での出来事、自分の将来や進路、友人のことなどを話そう。)
- 家族の一員として自分の役割を持とう。(積極的に家の手伝いをしよう。)

### (3) じっくりと学習に取り組もう。

- 家庭学習の習慣化に努めよう。
- 各教科から出されている課題等は、計画を立て確実に進めよう。また、5月8日(水)には中間考査の発表があります。中間考査に向けてテスト勉強に積極的に取り組もう。

### (4) 豊かな体験の場にしよう。

- 日頃できない趣味、調査研究、ボランティア活動などに積極的に取り組もう。
- 自分でテーマを決め何かをやり遂げよう。

### (5) その他の注意事項

- 登校する際は、制服を着用すること。ただし、部活動については、顧問の先生の指示に従うこと。
- 学校を離れても、学校のルールやマナーは生きています。桐蔭中学生としての自覚や責任、節度のある行動を心がけよう。
- 外出するときは、帰宅時間を必ず家の人に伝えておこう。夜間の外出はなるべくしないようにし、やむを得ず外出した時でも10時までに必ず帰宅すること
- 交通安全に気をつけ、特に自転車に乗る際はマナーを守りましょう。もし事故になった場合は
  - ① 相手と自分の安全を確認し、必要があれば119番し救急車を呼ぶ
  - ② 警察(110番)への通報、保護者への連絡、担任への連絡を行う。
  - ③ 自分の名前、連絡先を告げると同時に相手の名前、連絡先を確認する。
- インターネットや携帯電話・スマホの利用にあたっては、モラルを守ろう。(個人が特定できる情報を書き込まない、責任の持てない写真は掲載しない、使用時間を守る等)
- 危険が予想される場所には立ち入らないようにしましょう。また、海や川などでの遊泳は、事故のないように注意しよう。
- インフルエンザ、急性胃腸炎等の予防として、うがい手洗いを行いましょう。また、体調がすぐれないと思ったらすぐ医師の診察を受けましょう。その結果、インフルエンザ、急性胃腸炎とわかった場合は、学校に連絡してください。

**万一、事故等が発生した場合は、速やかに担任または学校に連絡してください。**

学校電話番号：073-436-7755