

冬休みのしおり



令和7年度 宮本中学校 2学年



学習について

皆さんは冬休みに何をする予定ですか？家でゲームしたり、年末に向け少しずつものの整理をしたりする人もいると思います。また、家でゆっくり過ごす時間も多くなるとと思います。せっかくの長期休みを家族や友人と過ごす時間も大切です。

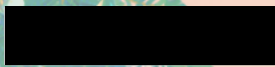
しかし、同時にこの長期休みの時間を有効活用できると素晴らしいです。各教科から出されている宿題はもちろん、苦手な分野の復習など、勉強する時間も取れるとよいと思います。

例えば数学は、1・2年生で扱う関数の単元や2年生の証明などが、苦手になりやすい範囲です。他の教科を含め、テストの問題のとき直しをすると、よい復習になります。

冬休み中に学習することで、後期期末テストに向けてもよいスタートダッシュがきれると思います。

それでは、メリークリスマス、良いお年を！



学習委員長 

有意義な冬休みを過ごすために

宮本中学校生徒指導部

1 生活全般について

- 具体的な生活目標を決めて生活をしましょう。
- 起床時刻と就寝時刻を決め、1日を有効に使いましょう。
- 健康管理に注意し、運動不足にならないようにしましょう。
- 勉強する時間や家族との時間を大切にしましょう。
- お年玉は浪費せずに、計画的に使いましょう。また、外出の際には大金を持っていくことは絶対にやめましょう。
- スマートフォンやインターネットの使用は、ルールとマナーを守り、トラブルにならないように注意しましょう。

2 外出等について

- 外出するときは、行き先、目的、方法、同行者、帰宅予定時刻、連絡方法を必ず家族に伝え、許可を得てから出かけましょう。
- 事件・事故に巻き込まれないよう駅周辺の繁華街やゲームセンター等には行かないようにしましょう。
- 夜間の外出は、必ず保護者または、責任の持てる大人と一緒にいきましょう。
- 午後6時以降でのゲームセンター等の出入りは、補導の対象となります。
- 法律に触れることはもちろん、危険な遊びは絶対にしてはいけません。
 - ・自転車の2人乗り、並列走行、無灯火、車道の逆走等（罰則が与えられます。）
 - ・飲酒、喫煙、花火や火遊び等
- 学区内において、痴漢・不審者・露出狂などが頻繁に出没しています。もしもの時のために、ひまわり110番や近くの家へ逃げ込む等。被害にあった場合の対処法も確認をしておきましょう。

3 部活動について

- 意欲を持って参加しましょう。欠席する場合は顧問の先生に必ず連絡をします。（無断欠席をしない）
- 不要物は持ってこないこと。（貴重品等含む）
- その他、部活動のきまりに従って活動しましょう。



※ 恐喝や痴漢・露出狂等の被害に遭ったときは、大声を出して、逃げてください。また、相手の特徴をよく覚えておいて、相手から逃げたら、すぐに警察へ通報しましょう。その他、何かあったら学校または担任に連絡してください。（休日及び閉庁日は除く）

船橋警察署	047(435)0110	宮本交番	047(422)0490
東船橋交番	047(422)8529	浜町交番	047(433)4633
宮本中学校	047(422)8127		

4 インターネットの利用について

スマートフォンやゲーム機等インターネットに接続できる機器が普及し、多くの生徒が、インターネットに繋がる時代になりました。それに伴い、生活習慣の乱れや、ネットいじめ等の問題、さらには犯罪の被害者や加害者になってしまうことも起きています。特に、長期休業はインターネットを利用する時間が長くなることからトラブルに巻き込まれる可能性が高くなります。

宮本中学校のみなさんはトラブルに巻き込まれないよう、「インターネットの特性」を理解した上で、「ルール・モラル・マナー」を意識し、使用するようにしましょう。

【インターネットの特性】

- | | |
|-------|--|
| ①記録性 | ： <u>一度ネットに出したものは消せなくなる。</u> |
| ②流出性 | ： <u>意図せず個人情報等が漏洩する。</u> |
| ③公開性 | ： <u>意図的に情報が発信できる。</u> |
| ④非対面的 | ：文字のみのコミュニケーションのため、 <u>感情や意図が伝わりにくい。</u> |
| ⑤即時性 | ： <u>一瞬にして情報が不特定多数のあらゆる場所に届く。</u> |

【ルール・モラル・マナー】夏休み前に自らで確認し、チェックを入れてみましょう。

ルール（絶対にしてはけないこと。トラブルに発展し、民事裁判になる可能性あり）

- ☐ 他者に対しての悪口を送る。（個人・グループともに）
- ☐ 他者の噂話を流す。
- ☐ 他者の写真を、当事者の許可なく送る。
- ☐ グループ等で出回っている写真（スクショ含）や情報を他者に転送する。

モラル（迷惑になる可能性あり。確認が必要）

- ☐ 楽しい思い出として写真をアップする際は、写真に写っている人に許可を取る。
- ☐ 送信する内容に誤解を招く内容がないか、一度確認をする。

マナー（思いやり）

- ☐ 8時～19時の間に必要な内容を送る。※緊急時を除く
- どうしても必要な場合は、「朝早くから申し訳ありません。」や「夜分遅くに申し訳ありません。」と送る相手を気遣う。



ほけんだより 冬休み号

船橋市立宮本中学校
保健室
令和7年12月

いよいよ冬休み。クリスマスやお正月と行事が続ぎ、家で過ごす時間が増えます。楽しい予定がある人も、部活動を頑張る人も、勉強をがんばる人も、すべての基本となるのは心身の健康です。インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節ですので、規則正しい生活で元気に過ごしてほしいと思います。

感染症に負けない体づくり

① 睡眠について

睡眠には、感染症を防ぐための免疫を強くするだけでなく、成長期に大切な成長ホルモンの分泌やけがの回復、精神を安定させる働き等…質の良い睡眠は、健康な生活にかかせない強い味方です。

☆ 食事は寝る2時間前までに

食べた直後、胃腸がフルに活動している状態で眠ろうとしても胃腸が働いていると熟睡できません。

☆ めるめのお風呂でリラックス

人間の身体は、体温が下がる時に眠気を感じるようになっていきます。したがって、就寝の40～60分前に入浴して、身体が冷めてくる頃布団に入るとスムーズに入眠できます。布団に入ってもなかなか寝付けない人は、深呼吸をしたり音楽を聞いてリラックスすると寝付きやすくなります。

☆部屋の明かりは暗め

光は、脳と身体を目覚めさせる働きをするので、眠りたい時には逆効果です。スマホなどのブルーライトも寝る直前には眠りを妨げます。光を浴びるなら朝一番がおすすめ！



② 食生活について

☆ 朝食は食べよう

脳は寝ている時にも働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまえば、脳は十分に働くことができません。朝食で、脳のエネルギー源であるブドウ糖（糖質・炭水化物）を摂取し、そのほかにタンパク質やビタミンなどの栄養をバランスよく摂りましょう。また、朝食を食べると体温が上がって、脳の活性化を助けてくれます。昼や夕飯はあまり食べられなくても、朝食は食べましょう。

☆ 免疫力をアップする食べ物

人間には外敵から守る免疫力が備わっています。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を保つためには日々の食事が大切です。肉・魚・乳製品・緑黄色野菜・淡色野菜・果物・穀物・いも類・油類などをバランス良く摂取するようにしましょう。

③ ストレスをためない

「ストレスは万病の元」と言われます。イライラが溜まってくると、免疫を下げ、身体の調子が悪くなり、体調不良になることがあります。好きなスポーツを楽しむ、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレス発散法を考えましょう。また、不規則な生活を送ることにより、ストレスが溜まる原因にもなります。



④ 基本的な感染対策を忘れずに！

手洗い・うがいの徹底や咳やくしゃみが出ている時のマスクの着用、換気、人混みを避けるなどの予防を心がけましょう。もし、体調を崩してしまった時は、焦らずゆっくり休養することが大切です。無理をした方がかえって治りにくくなってしまいます。





冬休みの課題

一覧表



	課題	提出物
国語	①書き初めの授業課題 (授業で提出をしていない人のみ) ②書き初めの出品用作品 (書星会への出品希望者のみ)	① …初回の授業で提出。掲示予定。 ②…登校日初日の学級の時間に提出。 その他、詳細は授業で説明済。確認したい場合はロイロノート参照。
数学	ワークを進める！	ありません
英語	ありません	ありません
理科	ありません	ありません
社会	ワークを進める！	ありません
音楽	毎朝校歌を歌う♪	ありません
保健体育	① ソフトボールのレポート ② 早寝・早起き・朝ごはん！	① を1月5日(月)までにロイロノートに提出
技術 家庭科	ありません	ありません
美術	冬休み明けの授業は5～6時間です。 パーツや部品を作っておいた方がよい と思う人はやっておきましょう。	提出不要。年明けの授業で作ったもの を持ってきて制作に使ってください。
総合	職業講話の事後学習(A41枚、キャンバ にて作成)	1月5日(月)までに各クラスルームの課 題フォルダに提出
学級	ミライパスポートを毎日記入 振り返りページの記入	1月6日(火)に担任の先生に提出



2学年 冬休み明けの日課について

◆1月6日(火) B 日課4時間 給食なし

●日 課● ①集会 ②総合 ③月1 ④月②

●持ち物● 上履き、筆記用具、ジャージ、冬休みの課題、朝読書の
本、chromebook

◆1月7日(水) C 日課4時間 水①～④ 給食なし 千教研

◆1月8日(木) A 日課6時間 火①～⑥ 給食あり

◆1月9日(金) B 日課6時間 金①～⑥ 給食あり

