

令和7年度 宮本中学校 3学年

冬休みのしおり

がんばれ受験生!!



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行きましょう。
- 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番や近くの家に逃げ込む等。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。（休日及び閉学日は除く）

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

【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 (絶対にしてはけいないこと。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き、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。

☆ ぬ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、朝食を抜いてしまっては、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よ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。

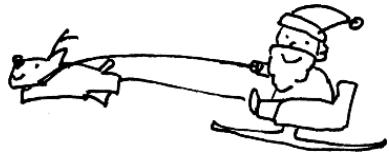


★ 冬休みの学習について ★

入試本番まで残りわずかです。この期間に、成績が大きく伸びる人もいれば、ほんの少しの気のゆるみで結果が変わってしまう人もいます。

私立・公立高校の過去問、実力テストや模試の解き直し、そしてできなかった内容を教科書・ノート・ワークに戻って反復学習することが大切です。

合格までの道のりは人それぞれですが、
「合格するために、どんな問題ができる必要があるのか」、「何点取れればよいのか」、
「そのために今後どんな勉強をするのか」
を改めて確認し、自分に合った学習計画を立てましょう。

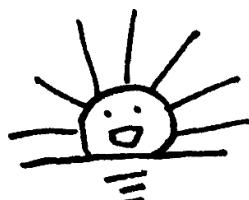


◆ 第4回実力テストについて

1月8日（木）に第4回実力テストが実施されます。
このテストは、公立高校を決定する際の最後の判断材料となる大切なテストです。

また、1月に入るとすぐに私立入試や公立出願が始まります。
テスト結果が返ってきてから慌てて志望校を変更するのではなく、
「何点以上ならこの学校」、「何点以下ならこの学校」
というように、事前に基準を決めておきましょう。

なお、一度も見学に行ったことがない高校を志望校にする場合は注意が必要です。
実際の雰囲気や通学時間、学校生活の様子は大きな判断材料となるため、可能であれば必ず足を運んで確認しておきましょう。



◆各教科より冬休みの学習アドバイス

国語	漢字：「書き」については、主に小学校で習った漢字をしっかり勉強しておくと良いです。 「読み」については、中学校で習ったものも確実に読めるようにしておきましょう。
	文法：問題慣れが大事です。隙間時間に文法問題のフォームに取り組みましょう。 しっかりとした知識が身につくと、点数が安定しやすくなります。
	長文読解：時間を意識して取り組みましょう。試験当日は、短い時間で正確に問題を解く必要があります。何度も同じ場所を読まなくても済むよう、自分にあった効率の良い目の通し方を習得しましょう。
	作文：200字程度の作文をすらすら書けるよう、文章を「書く」ことを習慣化しておきましょう。毎日日記を書くこともおすすめです。 ※授業内で「書き初め」を出せていない生徒は、書き初めも宿題になります。
数学	
英語	数学は反復学習がとても大切です。新しい問題に取り組むことも大切ですが、一度解いた問題でも何度も何度も繰り返しと解きましょう。その分だけ問題に対する理解度や計算精度、スピードが向上します。また、基本事項の抜け落ちがないか確認しましょう。公立入試は基本問題・標準問題が多く出題されるので、軽視せずに基盤を固めること大切です。そして、応用問題についてはじっくり時間をかけて考えることが大切です。見たことがない入試問題に対しても粘り強く考え、答えを出さなければなりません。以上のことと意識して勉強に臨んでみてください。
	英単語⇒「過去形・過去分詞」「月や曜日、天気、数字」「形容詞」など基本的な単語を書けるようにしておきましょう。 ※教科書本文横に掲載されている単語一覧の太字で書かれている単語も確認しておきましょう
	文法⇒受験で出題される文法問題のうち、3年次に学んだ文法が多くの割合を占めます。 「現在完了」「関係代名詞」「現在分詞/過去分詞」は特に頻出です。冬休み中にしっかりと復習しておきましょう。
	読解⇒「①時間を計って解く→②(訳は確認しないで)答え合わせ→③時間を気にせずにじっくり読み込む→④訳と答えを確認する」 この手順で問題演習に取り組んでみてください。試験本番を想定して素早く読む訓練、じっくりと一文一文を分析しながら読む訓練の2つのトレーニングができます。
理科	
社会	
社会	冬休み前で3年生の学習はほとんど終了しているので、是非公立入試の過去問にトライしてみてください。過去問を解いてみると忘れてしまっている部分が明確になると思います。忘れてしまっているところを復習する。また忘れてしまっているところを復習する、を繰り返していくしかないと思います。一回に全部を復習しようとするのではなく、抜け落ちている部分を補修し続けるイメージです。冬休み中もコツコツと学習し続けましょう。
	短い冬休みの中で、全分野もしくは分野を1から復習をするのはかなり難しいことと存じます。限られた時間でできることとしては①千葉県の公立高校入試問題を過去5年分解いてみる。②分野を絞り、そこを中心として復習を行うのです。②の例としては、歴史的分野の【江戸時代が好き！】であれば、その時代を復習し、その次に前後の時代、つまり【安土桃山時代】【明治時代】の復習に繋げる学習がお勧めです。

宮本中学校 3学年 第4回実力テスト 出題範囲表

1月8日（木）実施

国語	数学	英語	社会	理科
総合問題	総合問題	総合問題	総合問題	総合問題
聞き取り	1. 2. 3年の学習内容	1. 2. 3年の学習内容	1. 2. 3年の学習内容	1. 2. 3年の学習内容
漢字の読み・書き	『円の性質』まで	リスニング	『私たちの生活と政治』	『地球と宇宙』のうち
作文	仮定法を含む ※三平方の定理は除く		まで	月と金星の動きと見え方 太陽系の天体 『運動エネルギー』のうち 仕事とエネルギー 『自然界のつながり』

※コンパスと三角定規（1組）が必要です。フリーハンドは全て不正解となります。

進路だより

No. 12

冬期休業のしおり

進路主任 小倉 史

冬期休業に入ります。これまで進路に関する書類の作成、提出にご協力ありがとうございました。いよいよ本格的に高校の入試に向けて具体的な手続きが進んでいきます。引き続きよろしくお願ひします。

冬休みにやっておくこと

1. 出願手続きを行う

12月23日(火)に中学校から調査書(高校によっては推薦書を含む)を配付します。なお、調査書については封筒に入っているので開封しないようにしてください。開封すると無効になってしまいます。出願の手続き後に調査書を含めた書類の送付をご家庭でお願いします。送付する書類や送付方法などは、私立高校では各高校によって異なります。募集要項をよく読んでいただき、間違いないようにご注意ください。

また、受験する高校によっては書類のお渡しが年明けになる場合があります。該当の生徒には伝えてありますが、ご家庭でももう一度確認をお願いします。

2. これまでの学習を振り返る

いよいよ試験本番が近づいています。受験へ向けた学習はしっかりと進んでいるでしょうか。これまでの復習を行い、準備不足にならないようにしてください。すでに取り組んでいる人も多いと思いますが、過去問に取りかかっているでしょうか。それぞれの高校で出題傾向が違うことが多いです。対策を立てているのといいのでは大きな違いがあります。また、過去問を解いて内容を理解することで、本番へ向けての自信にもつながります。冬休みの時間を使って最後まで自分の実力を高める努力を続けてください。

3. 計画を立てて生活する

年末年始は各ご家庭で帰省など予定が組まれていることが多いと思います。自分で変えられない予定などが入ることもあります。家族の予定などを把握し、自分が学習に充てられる時間をしっかりと確保できるようにしてください。

4. 今後の受験(受検)計画を確認する

中学校では年明けの1月8日(木)に実力テストを行います。公立高校が第一志望の場合、この結果によって受検校を決定していくことになります。ある程度自分がどのくらいの点数をとることができればどこの高校に志望する、結果によっては現在の第一志望校から変更していくなど、ある程度の見通しをもって年明けのテストに臨めるようにしてほしいと思います。

中学生生活最後の冬休みです。充実した生活を送れるようにしてください。

3学年 冬休み明けの日課について

【1/6(火) B 日課(45分日課)の時程】

朝の会 8:15 ~ 8:25

清掃 8:30 ~ 8:40 ※朝清掃となります

全校集会 8:55 ~ 9:30

2校時(学級) 9:40 ~ 10:25

3校時(月1) 10:35 ~ 11:20

4校時(月2) 11:30 ~ 12:15

帰りの会 12:20 ~ 12:30

【3校時(月1)・4校時(月2)の授業一覧】

	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組
3校時 (月1)	国語	数学	音楽	国語	理科	英語	数学	英語
4校時 (月2)	保健 体育	保健 体育	保健 体育	数学	英語	理科	社会	社会

【持ち物】

上履き(要注意)・体操服・ジャージ・筆記用具・Chromebook・

水筒・各種提出物(進路・出願関係)・上記各教科の学習用具