

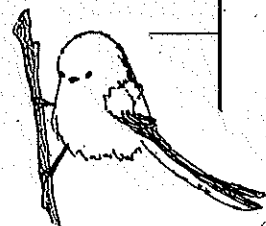
冬休みの しおり



太田市立西中学校
年組名前

令和4年度 冬休み予定表

日	曜	個人予定	主な行事
12/23	金	終業式 集会(3年)学活(1・2年) 集会(2年)学活(1・3年) 集会(1年)学活(2・3年) 部活動(1・2年)	2学期終業式
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		(学校閉庁)
30	金		(学校閉庁)
31	土		大晦日
1/1	日		元旦
2	月		(学校閉庁)
3	火		(学校閉庁)
4	水		
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月		成人の日
10	火	始業式・清掃 集会(3年)学活(1・2年) 集会(1年)学活(2・3年) 集会(2年)学活(1・3年) 3年生身体計測日 部活動(1・2年生)	3学期始業式
11	水	第3回期始め(1・2年)・第7回実力テスト(3年)6時間授業	



令和4年度 2学期終業式・3学期始業式等の連絡

2学期終業式<12月23日(金)>リモート配信で実施

朝の会	8:35 ~ 8:45
リモート配信準備	8:45 ~ 9:00
終業式・諸連絡	9:00 ~ 9:35
3年集会 1・2学活	9:45 ~ 10:30
2年集会 1・3学活	10:40 ~ 11:25
1年集会 2・3学活	11:35 ~ 12:20
給食準備	12:20 ~ 12:35
給食	12:35 ~ 12:55
給食片付け・帰りの準備	12:55 ~ 13:05
帰りの会	13:05 ~ 13:15
部活動	13:20 ~
職員打合せ	13:55 ~

(※) 終業式は原則制服での参加となります。

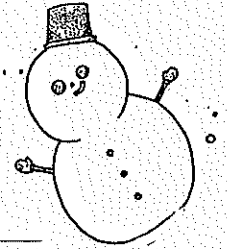
【終業式次第】

- 1 開式の言葉 (教頭先生)
- 2 校歌斉唱
- 3 校長式辞 (校長先生)
- 4 閉式の言葉 (教頭先生)

【諸連絡】

- 休業中の生徒指導 (加藤義先生)
- 交通安全指導 (加藤絵先生)
- 部活動 (増田先生)

※ 完全下校は、16:00です。



3学期始業式<1月10日(火)>リモート配信で実施

職員打合せ	8:15 ~ 8:25
生徒登校(※1)	~ 8:25
朝の会(健康観察)	8:25 ~ 8:30
リモート配信準備	8:30 ~ 8:40
始業式・表彰	8:40 ~ 9:10
移動・着替え	9:10 ~ 9:25
清掃活動	9:25 ~ 9:45
3年集会 1・2学活	9:50 ~ 10:40
1年集会 2・3学活	10:50 ~ 11:40
2年集会 1・3学活	11:50 ~ 12:40
給食準備(※2)	12:40 ~ 12:55
給食	12:55 ~ 13:15
簡易清掃	13:15 ~ 13:25
帰りの会	13:25 ~ 13:35
部活動	13:40 ~

【始業式次第】

- 1 開式の言葉 (教頭先生)
- 2 校歌斉唱
- 3 校長式辞 (校長先生)
- 4 閉式の言葉 (教頭先生)

■賞状伝達 (河田先生)

(※1) 制服登校となります。

(※2) 給食当番はエプロン、マスク、ハンダナを用意する。

※ 表彰は、校長室で行います。

※ 完全下校は、16:00です。

※ 1月11日(水)は、「第3回期始めテスト1・2年生、第7回実力テスト3年生」を実施する。普通校時の6時間となります。1年発育測定は、6校時に実施する。

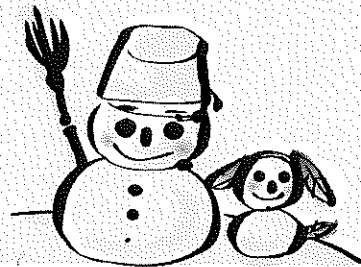
冬休みの過ごし方について

令和4年12月 太田市立西中学校 生徒指導部

1 生活習慣に気をつけよう。

○冬休みになると、生活のリズムが崩れてしまうことがあります。学校がある時と同じ気持ちで過ごしましょう。

- ① 冬休みの計画、目標をしっかりとたてる
- ② 規則正しい生活を送る（起床、就寝、食事等）
- ③ 健康管理をしっかりとする（健康観察表の記入）
- ④ 部活動への積極的な参加
- ⑤ 学習への取り組み
- ⑥ 家庭内での役割分担・お手伝い



2 安全な生活をしよう。

○年末年始で出かけることも多いと思います。普段よりも安全に気をつけて生活するように心がけましょう。

- ① 交通事故の防止
〔飛び出さずに一時停止、左右の確認、ヘルメット着用、ライトの点灯 など〕
- ② 火の取り扱いに注意

3 トラブルにまき込まれないように気をつけよう。

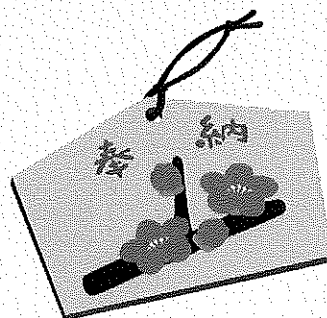
○冬休みは、トラブルにまき込まれる可能性が高くなります。また、気がゆるみ、「ちょっとくらいならいいかな」という気持ちになりやすいものです。その時に正しい判断ができるように心がけましょう。

- ① 深夜の外出、外泊、危険な場所への出入り
(未成年の22時以降の外出は、補導の対象となります)
- ② 飲酒・喫煙、薬物
- ③ 万引き、暴力行為、恐喝 (特に万引が増加しています)
- ④ 他校の生徒との関わり方
- ⑤ 性的被害
- ⑥ 携帯電話によるトラブル (サイトへの誹謗・中傷の書き込み等は犯罪になります。サイトへの書き込み・個人が特定できる写真や動画をweb上にアップする等)
- ⑦ タブレットの正しい管理

4 不審者に気をつけよう。

○中学生だから大丈夫ということは決してありません。「自分の身は自分で守る」という気持ちをもって生活してください。

- ① 見知らぬ人の巧妙な声がけにのらない
- ② 複数で行動する (一人で行動しない)
- ③ 人通りの多い道を選ぶ
- ④ 夜遅い時間の外出はしない
- ⑤ ネット上で知りあった人とは会わない



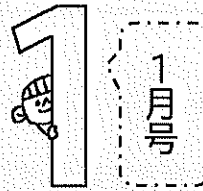
※何かあったら学校に連絡してください。

太田西中学校 Tel 22-3305

※【相談窓口】24時間子供SOSダイヤル

Tel 0120-0-78310

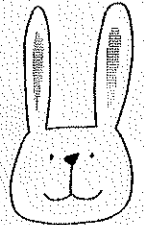
ほけんだより



太田市立西中学校
保健室
令和4年度 冬休み号



2022年も、残すところあとわずかですね。昨年度に比べると、行事や大会なども感染症対策をしながら実施できましたが、充実した1年になったでしょうか。充実していた人も、そうでなかった人も、冬休みの間に、ゆっくり体と心を休めてくださいね。ですが、ダラダラするのではなく、規則正しい生活で有意義な冬休みを過ごして欲しいと思います。2023年、みなさんにたくさんのすてきな出来事が訪れることを願っています。



1月に、3学期身体測定を行います

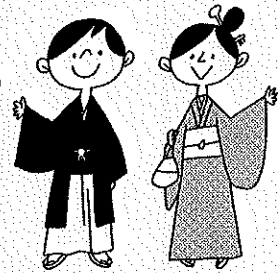
- ◆ 3年生 1月10日(火)
- ◆ 2年生 1月11日(水)
- ◆ 1年生 1月12日(木)

冬休み中に、大きくなあれ。
食事・睡眠・運動しっかり！

※半袖・ハーフパンツを忘れずに。爪・頭髮など身だしなみも整えておいてね。

感染症対策を引き続きお願いします！！

- ★外から帰った後・食事の前の手洗いの徹底を！
→手についたウイルスを家の中・体内に運ばないように。
- ★マスクの着用・咳エチケットを忘れずに！
→飛沫を周りの人に飛ばさないことが大切。



自分の健康は自分で守ること。周りの人を思いやることを大切に。

人生の経験値をこっそり上げる方法。

誰もが、人生は1度きりで、時間の進む速さは同じです。ですが、とっておきの経験値の上げ方があるので、ご紹介します。それは、本を読むことです！本を読むことで、登場人物の視点や心の動きから、経験したことのない他の人生を追体験することができます。また、本は、自分の中の表現できない気持ちを代わりに言葉にしてくれることもあります。

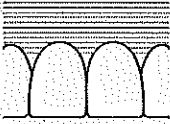
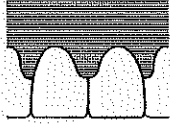
時間のある冬休み中に、ぜひ、色んな本を手にとって、感性や言葉、心を育ててほしいなと思います。どんな本を読んだらいいかわからない人は、お家の人や学校の先生など、周りの大人にお勧めの本を聞いてみるのもいいかもしれません。



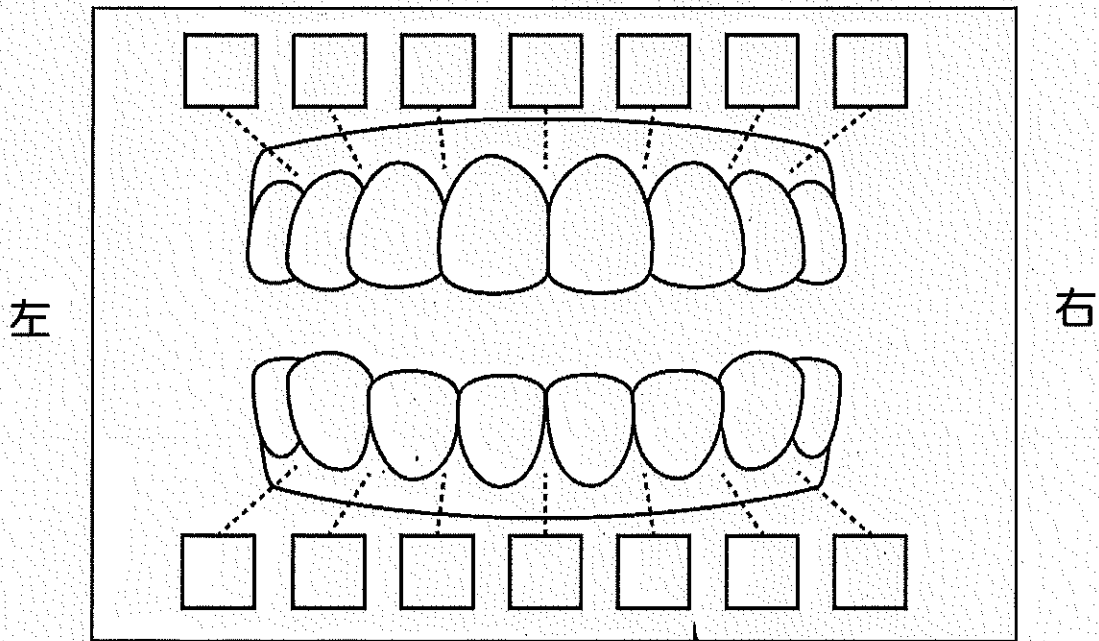
自分の歯ぐきをチェックしよう！！

冬休み中も、毎日の歯みがきを忘れずに！健康な歯と歯ぐきを保ちましょう。

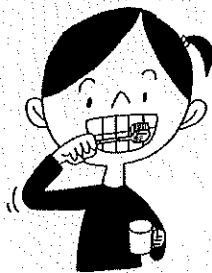
★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい

	色	歯ぐきの形	さわると	出血
健康な歯ぐき	ピンク	三角形 	かたい	ない
歯肉炎の歯ぐき	赤	丸い 	ブヨブヨしている	ある

自分の歯ぐきを鏡で見て、健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのどちらに近いかをチェックしてみましょう。健康な歯ぐきに近い場合は、○、歯肉炎の歯ぐきに近い場合は×を下の図につけましょう。



★健康な歯ぐきを保つためには・・・



毎日しっかり歯を磨く

×



甘いものをダラダラ食べない

×が多かった人は、
歯みがきと食習慣を
見直してみよう！

元気すくすくだよ!

太田市養護部作成

令和4年12月

太田市立西中学校

もうすぐ冬休みがはじまります。

冬休みは、楽しいイベントがたくさんありますが、ついつい食べすぎてしまったり、夜更かしてしまったり・・・生活のリズムが崩れがちになります。

そんな冬休みこそ・・・

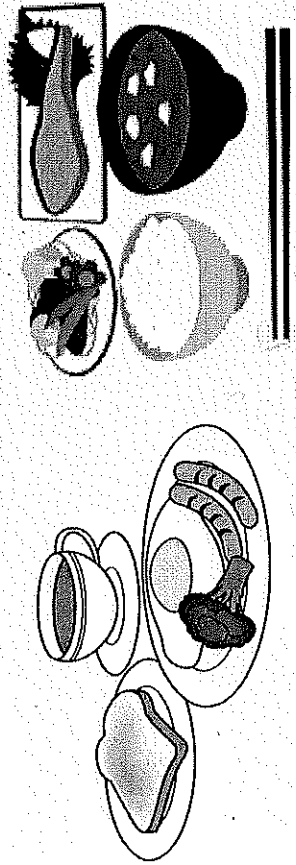
食事、睡眠、運動、心のケアで生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病は、かたよった食事、休養・睡眠不足、運動不足、ストレスが原因で引き起こります。そこで、栄養バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠時間、体温を上げる運動など、健康的な生活習慣を身につけることで予防ができます。

ポイント その1 食事

冬休み中は特に、夜型の生活になりやすく、夜食や間食を取りやすくなります。その影響で朝ごはんを抜く日がつづくことも・・・卵や魚、肉、納豆など、タンパク質のある朝ごはんを取ると、おなか为空きにくく、間食をしにくくなるそうです。また、寝ている間にもエネルギーを使っているのです。朝ごはんを食べないといややる気が出にくくなってしまいます。

朝ごはんを食べる習慣を冬休み中も続けましょう。



しっかりと食べよう! 朝ごはん

ポイント その2 睡眠

夜遅くまで、スマホやゲームをしていたり、勉強をしていたりして寝る時間が遅くなり、睡眠時間がしっかり確保できていない人が多くいます。睡眠リズムが崩れてしまったために、頭が痛くなり保健室に行く人や授業中に眠さと戦っている人もたまに見られます。

冬休みでも、睡眠のリズムを意識して楽しく過ごしましょう!

夜になると眠くなるのはなぜ?

心を穏やかにする物質

朝起きて光を浴びると、脳からセロトニンが分泌される



夜になるとセロトニンを原料にメラトニン（睡眠ホルモン）がつくられる



メラトニンの濃度が高くなると眠くなる

では、「夜眠れない」というのはなぜ?

眠くなるのに必要なメラトニンが出るのを邪魔するのが、ブルーライトです。これは、スマホ、テレビ、ゲーム、照明、パソコンなどの光に含まれていて、夜に眼に浴びるとメラトニンの分泌がおさえられてしまいます。



これを防ぐために、寝る1時間前は・・・

- ①スマホやパソコンなどの使用を減らす
- ②明るい場所への外出はやめる
- ③部屋の明かりを半分に落とす、間接照明に切りかえる
- ④ブルーライトをひかえ、あたたかい色の照明にする

ポイント その3 運動

日ごろ、スマホ・ゲーム・テレビ・パソコン・塾など習い事等で運動不足になっていませんか？ 運動は、肥満予防のためだけでなく、将来にわたって健康な生活を送るためにも大切です。

運動することによって、たくさんのメリットがあります！

<p>病気に負けない体がたく！</p>	<p>心身の成長・発達を促す！</p>	<p>危険から逃げる能力が増す！</p>
<p>ストレスを解消できる！</p>	<p>疲労からの回復力が向上する！</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る！</p>

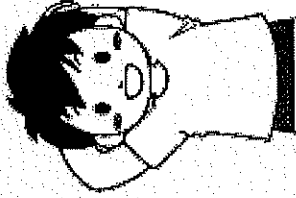
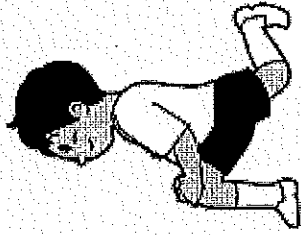
とりわけ冬休みは、寒くて家の中にとじこもりがちですが、積極的に体を動かすようにしましょう。をしたり、外に遊びに行ったりして、意識的に体を動かすようにしましょう。

子どものための運動の目安

<p>1週間に1回</p> <p>のびのび テレビ・ビデオ・DVD コンピュータゲーム</p>	<p>3日に1回</p> <p>球技をする 水泳 部活動 フィールドアスレチックス 鉄棒 マット運動</p>	<p>毎日 1回以上</p> <p>自転車のり なわとび 家の手伝い なるべく歩く 家の外で遊ぶ</p>
---	--	--

～運動後はストレッチで筋肉をのばそう～

わたしたちが運動するときは、全身のさまざまな筋肉が使われています。運動するときの筋肉は、縮むときに力が出ます。運動後は縮まった筋肉を伸ばしてあげることが大切です。



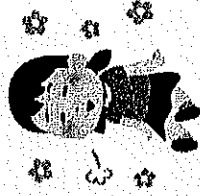
足を前後に開き、

片方のおしりをつけて、

片方の手を後ろに曲げて、
もう片方の手でひじを引く

胸をはって腰を前に出す

太ももをのばす



ポイント その4 心のケア

心と体の健康はつながっています。

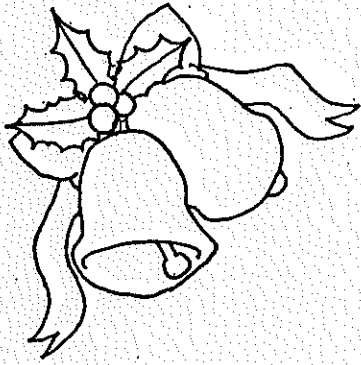
心のケアをして心も体も元気に過ごしましょう。


ストレスとは・・・

ストレスとは、外から変化・刺激を受けたときにうまくまわれない緊張状態のことです。天気や音、病気や睡眠不足、不安、人間関係など日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。また進学や進級などの嬉しい出来事でも変化であり刺激ですから、実はストレスの原因となります。

ストレスがやる気のもとになって力を出せることもあります。自分自身に合ったストレス解きすぎると、心や体の調子が悪くなる可能性があります。自分自身にあったストレス解消法を探して、ストレスと上手に付き合しましょう。

元気に冬休みをすごそう



MEMO 

Have a nice Holiday



作画 西中美術部

表紙 江川夢瑠

裏表紙 今井愛奈 鶴岡美咲 秋田美紗

挿絵 楠田愛 (雪だるま) 李瓏慧 (鳥) 秋田友莉 (ベル)