年　　　月　　　日

保護者・生徒の皆さんへ

●●●市立●●中学校

校長　●● ●●

**長期休みの過ごし方について**

●●中学校では、●月●日（●曜日）から●月●日（●曜日）まで「●休み」となります。

長期の休みとなりますので、生活リズムを崩さないように、有意義に過ごしましょう。保護者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

|  |
| --- |
| 1.　目標を立てて生活しよう |

・提出日までに宿題を終わらせるために、計画を立てる

・生活リズムを崩さないように、起床から就寝まで、1日のスケジュールを決める

|  |
| --- |
| 2.　進んで学習をしよう |

・宿題だけでなく、自主学習に取り組む

・読書や自由研究など、長期休みにしかできない内容に挑戦する

|  |
| --- |
| 3.　規則正しい生活をしよう |

・夜ふかしをせず、早寝早起きを心がける

・家のお手伝いを自分から進んで行う

・ゲーム、インターネットは決められた使用時間を守る

|  |
| --- |
| 4.　病気・ケガ・事故に注意しよう |

・うがい、手洗い、消毒を心がける

・外出時はマスクを着用し、人混みを避ける

・交通ルールを守り、事故にあわないように注意する

|  |
| --- |
| 5.　トラブルを起こさない・巻き込まれないように気をつけよう |

・友だちと金銭や高価な物の貸し借りをしないこと

・インターネットの掲示板、SNS、ブログなどに他人の悪口や中傷の書き込みをしないこと

・不審者を目撃した場合は、すぐに警察と学校に連絡すること

※休み中に大きな病気・ケガ・事故があれば、学校に連絡してください　（TEL：XXX-XXX-XXXX）