年　　　月　　　日

保護者・生徒のみなさんへ

●●●市立●●中学校

電話：XXX-XXX-XXXX

校長　●● ●●●

**長期休み中の心がけについて**

●月●日（●曜日）から●月●日（●曜日）まで、●●中学校は春休みとなります。

長期の休みとなりますので、生活リズムが乱れたり、体調を崩したりしないように、気をつけましょう。また、ご家庭のご協力のもと、以下のことを心がけて過ごしましょう。万が一、休み中に**大きな病気やケガ、事故があった場合、すぐに学校に連絡をお願いします。**

|  |
| --- |
| **1.　休み中の目標を立てて、規則正しく生活する** |

（1）夜ふかしをせず、早寝早起きをして、生活リズムを保つ

（2）休み明けに課題を提出できるように、毎日計画的に学習を進める

（3）自主学習、読書など、学校の課題以外にも取り組むように目標を立てる

|  |
| --- |
| **2.　家庭での約束事を守り、進んでお手伝いをする** |

（1）ゲーム、インターネットを使うときは、家庭内で決めた時間を必ず守る

（2）学区外や繁華街には生徒だけで行かない

（3）外出時は、行き先と帰宅時間を告げ、その時間を厳守する

（4）自分から積極的に家のお手伝いをする

|  |
| --- |
| **3.　病気・ケガをしないように健康管理に気をつける** |

（1）規則正しい生活を送り、体調を崩さないようにする

（2）うがい、手洗い、消毒をこまめに行い、定期的に部屋を換気する

|  |
| --- |
| **4.　交通ルールを守り、事故に気をつける** |

（1）信号や自転車の乗り方を守り、事故を起こさないようにする

（2）違法行為（バイク・自動車の無免許運転等）を行わない

|  |
| --- |
| **5.　そのほか（トラブル防止のために）** |

（1）金銭や高価な物の貸し借りをしない

（2）SNSやブログなどに、誰かの悪口や中傷の書き込みをしない