

愛川中原中学校

冬休みのしおり



表紙デザイン 美術部3年 山口心都

冬休みの生活について

長かった2学期が終わろうとしています。今学期も様々な行事を通じて、また一つ成長できた充実した学期になりましたね。さて、コロナによる制限が緩和され、クリスマスやお正月などのイベントがさまざまところで模様されます。解放的な気持ちになるのは皆さんだけではありません。外出の際には周りの人のことを思いやり行動しましょう。また、家庭では体や心をしっかり休め、計画的に冬休みを過ごしましょう。生活リズムが整った冬休みの生活が3学期の良いスタートにつながります。最後に、冬休みを安全安心に過ごすために次の点に注意してください。



健康や安全について

1、生活習慣を崩さないように過ごしましょう。

休み中でも起床・就寝のリズムを崩さず、計画的に学習や読書をおこなったり、ほどよく運動したり、家の手伝いをするなど活動する習慣を大切にしてください。

2、スマートフォンの使用について振り返り、相手を思いやった使い方をしましょう。

長時間の使用すると、生活リズムの乱れ(深夜、明け方までの使用)が起きてしまいます。またLINE(中でもグループLINE)などで、誤解を招くような発言や不用意に画像・動画を投稿してしまったことによるトラブルも目立ちます。送ったメッセージを相手のご家族も見るかもしれません。

3、闇バイトや薬物は犯罪です。絶対ないようにしましょう。

SNSでの闇バイトの勧誘などにより、犯罪に巻き込まれる中高生が増えています。また薬物に関する犯罪(大麻など)も多く報告されています。(その入り口として、たばこやお酒があります。決して手を出さないようにしてください。)

4、病気の治療をしておきましょう。

この休みを利用して、むし歯や疾病の治療をしておくといいです。

5、交通事故に気をつけましょう。

交通ルールを守りましょう。(自転車の乗り方に気をつける。事故被害者にも加害者にもならないように。)年末年始は運転者も余裕がなく、事故が多いです。自分が気をつけていても、運転者がみなさんの存在に気がついていないこともあります。交差点や横断歩道はいつもより一歩下がって待つようにしましょう。

6、お金に関わるトラブルや不審者に注意しましょう。

痴漢、変質者に注意しましょう。(夜間の外出、歩きスマホやイヤホンでの被害・加害が多発しています。)また、年末年始は、大金を持つ機会が多く、恐喝の被害が多く発生しています。

- ・大金を持ち歩かない。
- ・保護者と一緒に買い物に行く。
- ・お金を一つの財布に入れない。
- ・複数で行動する。

※万が一、被害にあったときには、すぐに警察や学校に連絡をしてください。

愛川中原中学校 厚木警察署(地域課)

Tel 286-2710

Tel 223-0110

※高峰駐在、春日台駐在には厚木警察署から回してもらってください。

次のことは絶対にやめましょう！

1、髪の毛の染色、脱色

※ありのままの自分の良さを大切にしましょう。

2、夜間外出 ※「深夜徘徊」は、補導の対象になります。

3、友だちの家への外泊

4、自転車の二人乗り・無灯火による運転 ※道路交通法違反です。

路地からの飛び出し 整備（ブレーキ調整）にも注意

5、万引き ※万引きは、「犯罪」です！（窃盗犯）

落ちている自転車に乗ることは、占有離脱物横領罪という犯罪になります。

6、喫煙、飲酒 ※未成年の喫煙、飲酒は「犯罪」です!!

7、危険な遊び

・ケガや事故のないよう気をつける。

・冬は空気が乾燥しています。特に火遊びはしないこと。

8、公共交通機関、電車・バスに子ども料金で乗る行為

※軽犯罪法にかかります。



その他

1、大きな事故や病気や大きな問題が起こったときは、必ず担任に連絡する。

2、気持ちを切り替えて3学期にのぞむ。

3学期を新たな気持ちで迎えられるよう、準備は早めにしましょう。

健康と安全に気をつけ、3学期を元気な心と体で、気持ちよく迎えましょう。

冬休み中に学校へ来るとき…

・登校は制服です。

（部活の場合はジャージ，体操着，部活指定のユニフォームで登校してもよい）

・自転車通学者以外の生徒は自転車で登校しないようにしましょう。

・生徒昇降口は原則的に閉まっています。

部活の時は、顧問の先生の指示に従いましょう。

その他校舎内に用事があるときは、職員室の日直の先生に申し出てください。

（12月29日～1月3日 は日直の先生もいません）

いじめをはじめとする困りごと

○24 時間子ども SOS ダイヤル

いじめに関する問題などさまざまな悩みの相談

TEL:0120-0-78310

TEL:0466-81-8111

【受付時間】毎日 24 時間 【休み】なし

○中高生 SNS 相談@かながわ

LINE による中高生のさまざまな悩みに関する相談

【受付期間】4/3～3/29 (月・水・金) 18:00～21:00

4/3～7・5/8～12・8/21～9/2・1/6～10 は

毎日受付 【休み】12/28～1/5

【友だち追加】

URL:<https://lin.ee/b6YVAFe>



2023

相談窓口

ひとりで悩まず
まずは相談して
ください。



不登校・ひきこもりに関すること

○不登校ほっとライン

「学校に行けない」、「行きたくない」など不登校・引きこもりの相談

TEL:0466-81-0185

【受付時間】毎日 8:45～16:45 【休み】年末年始

○かながわ子ども・若者総合相談 LINE

ひきこもり・不登校・非行等の相談

【受付時間】火、木、土 14:00～21:00

【休み】祝休日・年末年始

【友だち追加】アプリを起動してホームの検索窓で

ID「kana-kowaka」と検索して追加。



体罰・セクハラに関すること

○体罰に関する相談窓口

体罰に関する相談

TEL:0466-81-1967

【受付時間】月～金 8:45～12:00 13:00～16:45

【休み】土・日・祝休日・年末年始

○県立学校におけるセクシュアル・ハラスメント

に関する相談窓口

セクシュアル・ハラスメントに関する相談

TEL:0466-81-1967

【受付時間】月～金 8:45～12:00 13:00～16:45

【休み】土・日・祝休日・年末年始

いのちをまもる

○いのちのほっとライン@かながわ

「生きるのがつらい」「気分が沈む」など、
こころの健康に関する悩みを LINE で相談

【受付時間】月～金・日 17:00～21:30

【休み】土・祝休日・年末年始

【友だち追加】URL:<https://page.line.me/194qtyur>



○横浜いのちの電話 TEL:045-335-4343

【受付時間】日～木 8:00～22:00 金土 8:00～翌 8:00【休み】なし

○川崎いのちの電話 TEL:044-733-4343

【受付時間】毎日 24 時間 【休み】なし

※共通フリーダイヤル TEL:0120-783-556

【受付時間】毎日 16:00～21:00 毎月 10 日は 8:00～翌 11 日 8:00

【休み】なし

子どもに関するさまざまな相談

○神奈川県立総合教育センター

学校生活や家庭生活に関するさまざまな悩みの相談

TEL:0466-81-0185 【受付時間】毎日 8:45～16:45 【休み】年末年始

児童・生徒の発達に関する相談

○発達教育相談 TEL:0466-84-2210

子どもの発達に関するさまざまな悩みの相談

【受付時間】毎日 8:45~16:45 【休み】年末年始

こころの健康に関する相談

○こころの電話相談 TEL:0120-821-606

こころの病気、生活・仕事に関する悩み、対人関係の悩み、性に関する悩み(性的マイノリティ)等の相談

【受付時間】毎日 24 時間 【休み】なし

○横浜市こころの電話相談 TEL:045-662-3522

【受付時間】月~金 17:00~21:30 土・日・祝日 8:45~21:30 【休み】なし

○川崎市こころの電話相談 TEL:044-246-6742

【受付時間】毎日 9:00~21:00 年末年始 9:00~17:00 【休み】なし

○相模原市こころのホットライン TEL:042-769-9819

【受付時間】毎日 17:00~22:00 (受付は 21:30 まで) 【休み】年末年始

○横須賀こころの電話 TEL:046-830-5407

【受付時間】月~金 16:00~23:00 (毎月第 2 水曜日は 16:00~翌 6:00) 土・日・祝日 9:00~23:00 【休み】なし

人権(虐待・暴力など)に関する相談、子育ての悩みや非行などに関する相談

○子ども・家庭 110 番 TEL:0466-84-7000

子育ての不安、親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかわる相談

【受付時間】毎日 9:00~20:00 【休み】なし

○かながわ子ども家庭 110 番相談 LINE

【受付時間】月~土 9:00~21:00 【休み】日・年末年始 【友だち追加】URL:<https://page.line.me/884uxepn>

○横浜市電話児童相談室(横浜市在住の方) TEL:045-260-4152

【受付時間】月~金 9:00~17:30 土 9:00~16:30 【休み】日・祝休日・年末年始

○川崎市児童虐待防止センター(川崎市在住の方) TEL:0120-874-124

【受付時間】24 時間 【休み】なし

○相模原市児童相談所(相模原市在住の方) TEL:042-730-3500

【受付時間】月~金 8:30~17:00 【休み】土・日・祝休日・年末年始

○横須賀市児童相談所(横須賀市在住の方) TEL:046-820-2323

【受付時間】月~金 8:30~17:00 【休み】土・日・祝休日・年末年始

○ユーステレホンコーナー(神奈川県警察少年相談・保護センター)TEL:0120-45-7867

少年の非行問題やいじめ、犯罪被害等に関する相談

【受付時間】月~金 8:30~17:15 【休み】土・日・祝休日・年末年始

○人権・子どもホットライン TEL:0466-84-1616

子ども専用の人権に関わるような悩み相談(通報は大人の方からも受け付けます)

【受付時間】9:00~20:00 【休み】なし

家族のケアに関する相談

家族などのお世話、介護や看病といったケアのこと。「ケアのことで悩んでいる」、「ケアで忙しく学校生活や進路のことが心配」

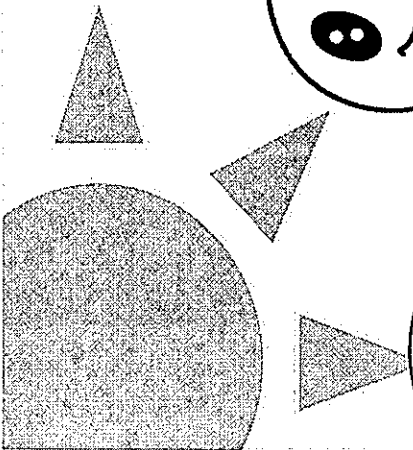
「自分の時間が持てない」「だれに相談したらいいかわからない」など、ケアに関するさまざまな相談

○かながわヤングケアラー等相談 LINE

【受付時間】月・火・木・土 14:00~21:00【休み】祝休日・年末年始【友だち追加】URL:<https://page.line.me/929qoxco>

○かながわケアラー電話相談 TEL:045-212-0581

【受付時間】水・金 10:00~20:00 日 10:00~16:00【休み】祝休日・年末年始



ちゆうこうせい

そうだん

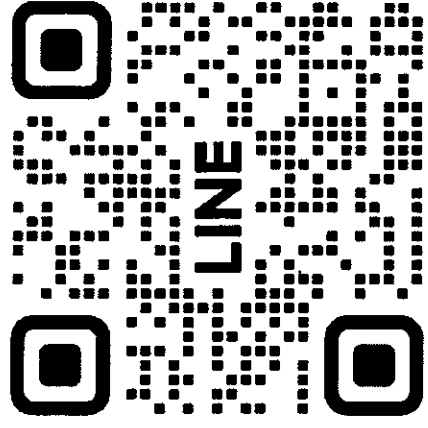
「中高生SNS相談 @かながわ」

悩みがあるときも、
ないときも、
ちよつと誰かに
つぶやきたいときって
あるよね…

相談して
よかった!



!!!
心力が晴れる!!!



@619evfcw

かながわけんきょういくいんかい
神奈川県教育委員会

ほけんだより

愛川中原中学校

保健室

2023.12

NO.12



今年も残りわずかとなりました。みなさんはどんなことが心に残っていますか？
些細なことでも、よいことが集まれば前へ進む力になります。よくなかったことを思い出し
て反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギー
にしましょう。

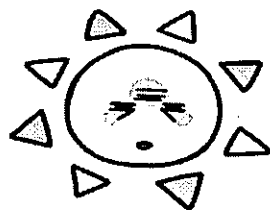
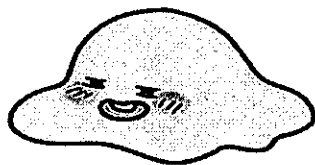
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ

☆ ヨラカシ

☆ アサネボ

☆ タベスギ



ダラダラとずいずい
きまぬき せいめい びん
規則正しい生活を送ろう！

ボレ ぬいす ぬいす
寝不足だと免疫が下がり
疲れをためないよ！

あさ ね
早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

あたま ねんじ
年末年始は
食べすぎないように！

楽しい冬休みにするために♪

ふ

服装には気をつけて
下着を着て、重ね着するとあたたかいよ。

ゆ

ゆっくり入浴しよう
湯船につかって温まろう。湯冷めをしないようにね。

や

休みでもやっぱり三食
朝寝坊せずに朝ごはんを毎日食べよう。

す

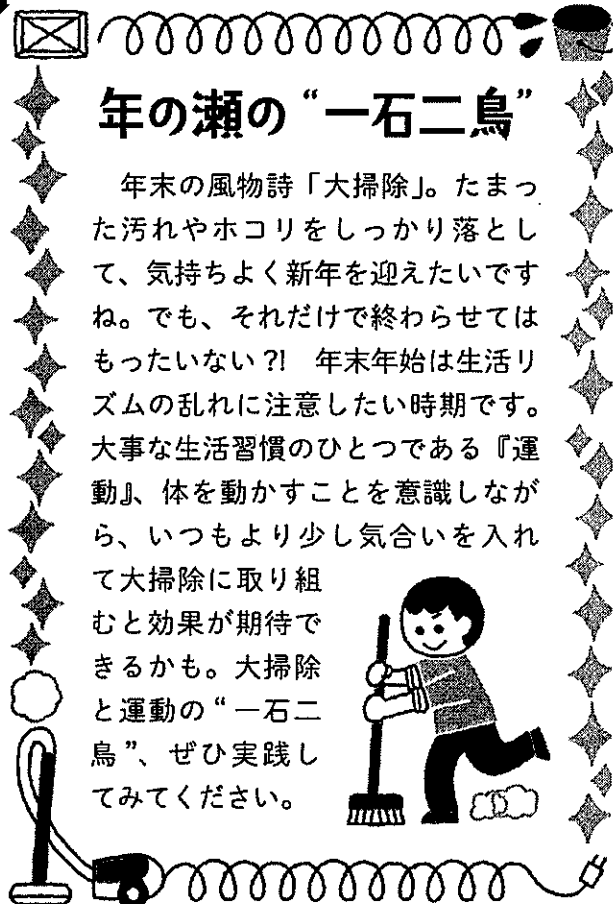
睡眠はたっぷりとうろう
夜更かしが続かないようにしましょう。

み

みんな元気な顔で、3学期に会いましょう
始業式にみんなに会えるのを楽しみにしています。

年の瀬の“一石二鳥”

年末の風物詩「大掃除」。たまった汚れやホコリをしっかりと落とし、気持ちよく新年を迎えたいですね。でも、それだけで終わらせてはもったいない？！ 年末年始は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである『運動』、体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できるかも。大掃除と運動の“一石二鳥”、ぜひ実践してみてください。

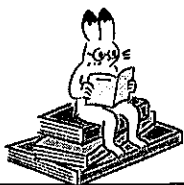




令和5年度 1学年冬休みの課題



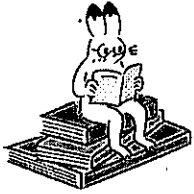
教科	課題	提出日	提出方法
国語	① 学習漢字ノート P44～P51 ② 冬休みも、本を一冊以上読みましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※冬休み明けに、①の範囲で、テストを実施します。 </div>	なし	なし
社会	2学期の復習(ワークや試験・単元テストを解きなそう) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※冬休み明け(1月中旬～下旬)に「ヨーロッパ州」の単元テストをします。冬休みの間に復習しておこう! </div>	なし	なし
数学	なし ※これまでの学習を振り返って自身の課題だと感じている内容について確認・復習をしておきましょう!	なし	なし
理科	なし <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※1月中旬～下旬に単元 3 身近な物理現象の単元テストを行います。冬休みの間に授業で学んだことを忘れないようにしましょう。 </div>	なし	なし
英語	①動詞50問 ②ワーク P80～85 (丸付けもします) ③クリスマスソング(洋楽)を一曲聴きましょう♪♪	①なし ②1月9日(火)始業式 ③いつでも	①なし ②番号順で各教室のカゴへ ③先生に直接
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※ ①・②は冬休み明けに確認テストを行います ③は取り組んだ人のみ提出します </div>			
音楽	なし ※音符の名称と長さのところを、この冬やすみ中にもう一度復習しておいてください。	なし	なし
美術	なし	なし	なし
保健体育	早寝・早起き・朝ごはん!	始業式	冬休み明けの元気な姿
技術	なし	なし	なし
家庭	野菜料理を一品つくる課題レポート	3学期最初の授業	3学期最初の授業



令和5年度 2学年冬休みの課題



教科	課題	提出日	提出方法
国語	① 学習漢字ノート P28～P47 復習 ② 国語便覧 P236～P237 「類義語・対義語」	提出なしですが、 <u>ここを範囲として、冬休み明けにテストをします。</u>	確認テスト
社会	地理のワーク（授業で学習した教科書の該当ページ）	提出は不要ですが、学年末試験の時に提出を求めます。自主的に学習しましょう。	
数学	①ワーク p.80～97（4章：平行と合同） ②冬休み宿題冊子（1章～3章の内容）	3学期スタートしてから伝えます。 <u>※冬休み明け試験を行う</u> ので、それが終わってから提出します。	帰りの会で、数学係が回収し、教科担任のところまで持ってくる。
理科	ワーク p.64～80（単元3の1章）	なし <u>※1月18日（木）に小テストを実施予定</u> 勉強しておく、自分が楽になります。	なし
英語	1 英語授業ノート作り 2 語順トレーニング 2学期学習したところまで	1 提出不要 2 3学期の最初の授業で、提出。 <u>テストを実施します。</u>	1 提出不要 2 初回授業で、提出
音楽	なし ※音符の名称と長さのところを、この冬やすみ中にもう一度復習しておいてください。	なし	なし
美術	なし	なし	なし
保健 体育	体力づくりをしておきましょう！ 冬休み明け「柔道」の授業です。柔道着を準備しておきましょう。	なし	なし
技術	なし	なし	なし
家庭	魚料理を1品作って、レポート作成しましょう。	最初の授業	授業で説明します。



令和5年度 3学年冬休みの課題



教科	課題	提出日	提出方法
国語	「入試対策の漢字・語句プリント」を配布しますが、提出の必要はありません。自分がやるべきことを判断し、取り組みましょう。	なし	なし
社会	【自由課題】 プリント集でたくさん問題を解きましょう！ ☆基本問題に取り組みたい人は、ワークかミライシードのドリルパークに取り組みよう！	なし	なし
数学	なし	なし	なし
理科	特に課題なし。 ただお勧め学習として、苦手単元に絞って、過去の小テスト、定期テストの問題を解けるようにしましょう。	なし	なし
英語	なし	なし	なし
音楽	なし ※卒業合唱「正解」「あなたへ」の自分のパート音取りをしておきましょう。	なし	なし
美術	なし	なし	なし
保健 体育	なし		
技術	なし	なし	なし
家庭	冬休み中に、1食分の調理を行いましょう。 おいしい料理を食べて、元気に学習に取り組みましょう。 何を作ったか話を聞くのを楽しみにしています！	なし	なし

【1月9日（火）の日程】

1. 日程 朝の部活動はありません

朝学活	8:25~8:35
校歌練習	8:40~8:50
①始業式	8:50~9:15
清 掃	9:25~9:35
②学活（帰りの会含む）	9:40~10:30
部活動	10:30~12:30
最終下校	12:45

2. 始業式

- ①新たな年を迎え、新たな気持ちで新学期をスタートしましょう。
- ②冬休みの生活を振り返り、良かった点は継続し、直すべきことは直し、3学期の目標を持ちましょう。
- ③学校での集団生活が始まります。人の話を聞く態度や歌う姿勢を確認しましょう。

※始業式で生徒代表のこたばを話す人(生徒会)は7:50から体育館でリハーサルを行います。

3. 当日の持ち物

- ①通信票
- ②宿題
- ③上ばき、体育館ばき
- ④防災ずきん
- ⑤その他

