



いよいよ明日から冬休みです。生徒の皆さんにとっては、楽しい冬休みを前にワクワクしていることでしょう。保護者の皆様にとっては、お子さんが自宅で過ごす時間が長くなり、きちんと計画通りに生活できるのか不安な面もあるかと思います。学校では、有意義な冬休みになるよう学年集会等で、生活についての確認をしました。ご家庭でも確認していただければと思います。

さて、3年生は、間もなく私立高校入試が本格的にスタートします。そして3月には県立高校前期選抜です。この冬をどう過ごすかが、入試の結果に大きく影響します。楽しい冬休み以上に、充実した冬休みになるよう初日から意識して学習に取り組んでほしいと思います。



冬休みを充実させるために

冬休み中は、いつもよりも自由に過ごせる時間が増えます。そこで心配なのがインターネットとの関わり方です。依存しすぎたり、トラブルに巻き込まれたり心配が尽きません。下記アンケート結果をご覧ください、生活を振り返ってみてください。

① 利用のルールを決める

- 1日のインターネットやゲーム、SNSなどの利用時間を決める。
- 夜はインターネットに接続できる機器を自分の部屋に持ち込まない など。

② 確認する習慣を持つ

- 情報をそのまま信じずに、人に聞いたり他の方法で調べたりして正しいのかを確認する。
- 投稿する前に、「不適切な内容になっていないか」「読んだ人が不快にならないか」を確認する。



冬休みは「チャンス」の期間

① これまでの学校生活を反省し、自分自身の成長につなげるチャンス！

- 2学期を振り返り、これからについて保護者と話し合しましょう。
- 家庭は憩いの場です。家族で行動したり、いろいろな体験をしたりしましょう。

② 自己管理と自主的な生活態度を身につけるチャンス！

- 規則正しい生活習慣をくずさず、自己管理（健康管理）を心がけましょう。
- 食生活に配慮し、できるだけ家族といっしょに食事をとりましょう。
- 冬休みの計画表に沿った生活を意識し、反省をしましょう。
- 時間を見ながら、けじめある生活を送りましょう。
- 家族の一員として、お手伝いなど進んで行いましょう。
- 外出する際は、行き先・目的・同行する友達・帰る時間を保護者と確認しましょう。



～生活アンケート集計結果（一部抜粋）～

<就寝時間について>

平日	1年生：①22時～（45.1%）	②23時～（32.4%）	③24時～（15.5%）
	2年生：①23時～（46.8%）	②22時～（22.8%）	②24時～（22.8%）
	3年生：①23時～（45.7%）	②22時～（26.1%）	③24時～（23.9%）
休日	1年生：①23時～（39.4%）	②22時～（29.6%）	③24時～（18.4%）
	2年生：①24時～（30.4%）	②23時～（27.8%）	③22時～（20.3%）
	3年生：①23時～（34.8%）	②24時～（28.3%）	③22時～（17.4%）

<スマホを使う時間について>

平日	1年生：①2時間（25.0%）	②1時間（17.2%）	③1.5時間（15.6%）
	2年生：①2時間（26.8%）	②1.5時間（21.1%）	③1時間（16.9%）
	3年生：①2時間（29.5%）	②1時間（20.5%）	②1.5時間（20.5%）
休日	1年生：①4時間以上（29.9%）	②3時間（22.4%）	③2時間（16.4%）
	2年生：①4時間以上（35.6%）	②3時間（26.0%）	③2時間（12.3%）
	3年生：①4時間以上（34.1%）	②2時間（27.3%）	③3時間（18.2%）

<ゲームをする時間について>

平日	1年生：①2時間（29.8%）	②1時間（17.0%）	③0.5時間（14.9%）
	2年生：①1時間（26.8%）	②2時間（25.0%）	③1.5時間（16.1%）
	3年生：①2時間（25.8%）	①1.5時間（25.8%）	②1時間（19.4%）
休日	1年生：①4時間（27.1%）	②1時間（16.9%）	③3時間（15.3%）
	2年生：①3時間（28.3%）	②2時間（21.7%）	③4時間（16.7%）
	3年生：①4時間（33.3%）	②2時間（27.3%）	③3時間（18.2%）

学年が上がるごとに就寝時間が遅くなっているようです。きっと勉強に時間を費やしていることと思いますが、スマホやゲームの時間も増えているので、もしかしたらそちらに時間を費やしているのかもしれない。寝不足は厳禁です。時間の使い方をもう一度見直してみてください。

それでは良いお年を！

「親愛なる世界へ、私はあなたの中で生きていることに興奮し、また1年があることに感謝している。」

—シャーロット・エリクソン（スウェーデンの作家）