

令和4年度 冬休みの生活について

愛知県立豊明高等学校

1 生活について

これから受験本番に向かう3年生は、いよいよ正念場を迎えます。1・2年生もこの休みを有効に活用して、自分の将来に備えてください。クリスマス・正月と心躍る年中行事がありますが、周囲に振り回されるのではなく、規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。

生活上の注意事項

(1) 基本的な生活習慣の確立をはかり、規則正しい生活に留意する。

- ・特別講座や部活動を中心に、時間を守り、挨拶をし、日々学習を積み重ねる生活をする。
- ・正しい服装で登下校し、防寒具については生徒手帳の内容を遵守する。

(2) 自転車安全利用五則を遵守し、交通事故の被害者や加害者にならないようにする。

- ・自転車安全利用五則とは
 - 自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - 車道は左側を通行
 - 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - 安全ルールを守る（二人乗り禁止、並進禁止、夜間はライトを点灯、信号を守る、交差点での一時停止と安全確認、傘差し運転禁止、スマートフォン・携帯電話等使用運転禁止、イヤホン使用運転禁止）
- ・加害者となった場合、数千万円の賠償金を支払わなくてはならない場合もある。

(3) 不審者は曜日や時間帯に関係なく出没するので十分注意する。

複数で登下校し、常に周りに注意を払うようにする。防犯ブザーを携行し万一来に備えておく。また、日没後の単独での外出は極力避けるようにする。

(4) 染髪など頭髪に手を加えたり、制服を改造したり、ピアスの穴をあけたりしない。

(5) 四ない運動「運転免許は取らない。バイクを買わない。乗らない。乗せてもらわない。」を守る。

相手への高額な損害賠償金を請求された場合には、家族を巻き込んで、一生償いの日々を送ることになる。結果を予測してから行動すること。また、自動車運転免許の取得や自動車学校への入校もしない。

(6) 飲酒・喫煙・薬物（危険ドラッグ）乱用・不良交友などの悪習には手を出さない。

上記の問題行動は、深夜徘徊（夜10時以降の外出）がきっかけとなることが多い。冬休みには、クリスマスや正月の初詣などの年中行事があるが、このような行事の際に事件に巻き込まれることが多いので十分注意する。また、外出するときには、家人に告げ、夜間の外出や無断外泊はしないようにする。

(7) 4つのネット危機に十分注意する。

- ・スマホ依存（メールを一日に多数送る。オンラインゲームにはまる。スマホがないとイライラする。）
……睡眠不足や集中力の低下、家族とのコミュニケーション不足の原因となる。
- ・ネットいじめ（SNSでの誹謗中傷、写真の無断掲載、無断転送、金品の恐喝。）
……短期間に被害が拡大・深刻化し、被害者の精神的苦痛から不登校などにつながる。
- ・ネット誘引（出会い系サイトや様々なコミュニケーションサイトを介した誘い出しや性的被害。）
……性的搾取や性的被害、自画撮り被害、金品の恐喝や暴行事件などの被害者になる。
- ・ネット詐欺（なりすましサイトでのクレジットカード詐欺。架空請求。）
……ネットショッピングのトラブルに巻き込まれ、金品や情報をだまし取られる。

これらには十分注意する。また、個人が特定される書き込みや写真の掲載はしないように配慮する。（学校ではネットパトロールなどで問題を監視している。）

なお、スマートフォン・携帯電話等の利用については、◆午後10時から翌朝6時までは原則として使用しない ◆人の心を傷つける書き込み・投稿はしない ◆自転車乗車中や歩行中は使用しない ◆誘い出しに乗らない、個人情報をお教えしない、会いに行かない ◆フィルタリングとウィルス対策を行う ◆困った時は、すぐに親や学校に相談する、以上の6点について保護者とよく話し合い、各家庭でのルールを明確に決める。

(8) アルバイトはしない。

本校はアルバイト禁止である。アルバイトが原因でトラブルに巻き込まれたりするケースがある。経済的な理由がある場合は担任に相談する。

(9) 冬季休業中に事件や事故に巻き込まれた場合には、すぐに警察に連絡して学校にも報告する。

2 健康管理について

(1) 感染症予防を意識して、慎重な行動を心がける。

- ◆こまめに手洗いをする
- ◆暖房使用中も室内の換気に気を付ける

(2) 感染リスクが高まる「5つの場面」は特に注意する。

- ◆場面1・・・季節の行事への参加
- ◆場面2・・・友人との飲食等
- ◆場面3・・・マスクなしでの会話
- ◆場面4・・・狭い空間での共同生活
- ◆場面5・・・部活動（人と身体的距離が近い時は、大声を出さない）

(3) 規則正しい生活（バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠）を過ごし、免疫力を高める。

(4) 疾病のある生徒は、冬休み中に受診する。

(5) 冬休み中に学校管理下（登下校中、部活動中等）でけがをして、病院受診した場合は保健室に申し出る。

3 学習について

【1・2年生】 目標：冬休み中に30時間は学習する
(特別講座を含む。お正月を除き1日3時間は頑張ろう)

(1) 冬休みの計画を立て、日課表を作成する

日課表で自分の勉強の結果を「見える」化し、反省材料にしよう。

〈日課表〉 記入例

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	合計	
講座 期間	起床	登校		特別講座				部活動・外出					帰宅		学習			動画視聴	就寝	3 : 30
部活 あり		起床		部活動									学習			学習		学習	就寝	3 : 30
部活 なし		起床		学習		学習		外出									学習		就寝	5 : 00

冬休み 学習時間合計 35 時間 30 分 《反省》 休憩と勉強のメリハリをつけるべきだった。
目標との差 + 5 時間 30 分 1、2学期の復習をもう少しやればよかった。

ポイント

■起床の時間を固定する

休み中も、起床時間を一定に保つことが大切。寝坊、夜更かしなど日々の「ついうっかり」の積み重ねで身についた習慣は、そう簡単には戻せない。

(2) 学習計画を立てる

思いつきで「とりあえず始めるか」で勉強している人は、自分をコントロールできていないということ。勉強にも「締め切り」と「ノルマ」が必要。

具体的で形に残る学習(×見るだけ、×読むだけ、○ノートに書く、○問題を解く)をすること。

ポイント

■課題が最優先

まずは冬休みの課題を確実に終わらせる。これが最優先。
ただし、解答を写すだけの作業にしない。必ず「自力で考えて」課題に取り組むこと。

■苦手分野の復習

特に、自分が選択した類型で重要とされる教科が苦手な人は、克服のチャンス。これまでの定期考査を振り返り、苦手だった単元を洗い出してみよう。

■基本にもどる

英単語や漢字など、覚えるだけで武器になることはいくらでもある。まずは知識を蓄えよう。
知識のないところに知恵は生まれない。

■特別講座

欠席・遅刻をしない。万一、欠席・遅刻するときは保護者が必ず電話連絡する。
学校の特別講座でも、塾の講義でも、自発的に学ぼうという気持ちがなければ何も身につかない。

(3) 進路について考える

1月14日(土)に模擬試験がある。2年生は具体的な志望校を記入するので、進学先について真剣に考えておこう。結果は「判定」よりも「素点」にこだわろう。あと何点積み上げるべきかにこだわる戦略をたてよう。将来の夢や自分自身について、今一度じっくり考えてみてほしい。家族と過ごす時間が多くなる冬休みの間に、ぜひ家族と話し合いを。

2年生の人は、1月14日、15日に実施される「大学入学共通テスト」の問題にぜひ挑戦してみてください。1年後までに身に付けるべき学力が、具体的にわかるはずである。

【3年生】目標：過去問を5年分解く（目標6割！）

冬休みが明けるとすぐ「大学入試共通テスト」がある。そして、1月下旬から一般入試が始まる。受験に向けた生活リズムを作り、入試本番で最高のパフォーマンスができるよう、起床・就寝時刻の固定、学習時間の調整をしよう。

■まわりにまどわされず、自分のペースを守る—特別講座をペースメーカーに

自分が不安なときは、つい志望校のランクを下げたくなるが、それは試合の前に「負けたくない所以对戦相手のランクを下げて欲しい」と言っているのと同じ。そんな闘志のない選手が相手のレベルを落とすところまで勝てるだろうか。みんな不安なのは同じである。そんな時こそ、いつもと同じペースを守ること、精神的にも安定する。そのためにも、特別講座をペースメーカーとして活用しよう。

■受験科目を絞りすぎない

「古典はいまさら間に合わないから現代文だけで」「地歴・公民は覚えられないから避けたい」という受験科目の少ない大学や受験方式に逃げる人がいるが、絞れば絞るほど選択肢は狭まり、失敗したときのリスクは高くなる。最後まで諦めずに取り組もう。現役生は入試当日まで力が伸び続ける。

■模擬試験の問題に再度取り組む

新しい教材に手を出しても、逆に不安が増すだけである。一度解いた問題なら、必ず以前より易しく感じるはず。今は、確実に正解して自信をつけることが大切である。模試は基本をおさえた良問がそろっている。解説書を読み返して自分の弱点を克服しよう。「10の曖昧な知識よりも、1の確実な知識を」

■受験準備を早めに済ます

「入学願書を書く」「受験票の写真を撮る」「受験料を振り込む」「入試会場の交通手段を確認する」「下見に行く」という「受験準備」は、思ったより時間がかかる。焦るとミスをして、最悪の場合受験ができなくなることもある。冬休み中に、やれるところから準備を済ませておいてほしい。

■進路が決定している人へ

自らのレベルアップの時を、大切に過ごしてほしい。進学先に必要な専門分野の勉強や、教養を深めるための読書、どこに行っても必要となる英語力や国語力を身につけるためのトレーニングなど、やるべき事はいくらかもある。

受験は「クラス力」で決まる。進路が決まった君たちこそが、今まで以上に向上心を持って授業に取り組み、自分を高める努力を続けて、クラスや学年全体の雰囲気を高めてくれることを期待する。

■高校生最後の考査「学年末考査」で有終の美を飾ろう

1月17日(火)～20日(金)に行われる学年末考査は、3年間で最後の考査である。有終の美を飾ろう。

☆ 絶対にあきらめない ☆