



積小為大

～1日1日を大切に積み重ねていこう～

長久手市立北中学校 第2学年
令和7年12月22日(月)発行
No.11

～乱れがちな冬休み生活を整える！よい習慣で3学期へ～

いよいよ冬休み！楽しい予定がたくさんあると思いますが、生活リズムが一番乱れやすい時期でもあります。3学期に気持ちよくスタートを切るために、「よい習慣」を確立することが何よりも大切です。

冬休みを乗り切るための、特に意識すべき行動習慣をまとめました。実行したら右側のチェック欄に印をつけ、習慣化を目指しましょう！

テーマ		ポイント（実行項目）	チェック欄
学校モードを維持する	起床・就寝	学校がある日との差を最小限に抑える。	<input type="checkbox"/>
	食事	規則正しく3食摂る。	<input type="checkbox"/>
	メリハリ	活動時間と休憩時間を分け、だらだら過ごさない。	<input type="checkbox"/>
学習を「日課」にする！	日課化	学習を「毎日の日課」として、最低1～2時間は机に向かう。	<input type="checkbox"/>
	復習の重点化	1・2年生の苦手な単元を確実に復習する。	<input type="checkbox"/>
ルールを守り、安全に過ごす！	スマホのルール	家族と決めた使用時間や使用場所のルールを守る。	<input type="checkbox"/>
	危機管理	外出時は行き先・帰宅時間を家族に伝える。	<input type="checkbox"/>

始業式

1月7日(水曜日)

持ち物

- ☐ 筆記用具
- ☐ デイリーライフ
- ☐ スリッパ
- ☐ 体育館シューズ
- ☐ タブレット

8:20～8:30	ST
8:30～8:40	体育館へ移動
8:45～9:20	生活の話・始業式(表彰・校長講話)
9:20～9:30	教室へ移動
9:30～9:45	大掃除
9:45～10:00	放課
10:00～10:50	学活・ST
11:05	下校完了

🍰 1月の行事予定 🍰

- 7日(水) 始業式
- 8日(木) 給食開始、1限：身体測定
- 9日(金) 委員会9
- 13日(火) 6限：学級討議
- 15日(木) 5・6限：薬物乱用防止教室
- 16日(金) 北中コミティー

🌳 集金のお知らせ 🌳

1月の口座振替日は5日(月)です。

給食費 (16食)	牛乳あり	4,640 円
	牛乳なし	3,616 円
教材費	調理実習材料費	447 円
	合計	447 円
総合計	給食費(牛乳あり)・教材費	5,087 円
	給食費(牛乳なし)・教材費	4,063 円

※ 残高の確認をお願いします。

※ 2年1組は学級閉鎖(12/10～12)のため、

給食費は13食3,770円となります。