



充実した冬休みのために

一関市生徒指導推進連絡協議会・一関市教育委員会

〇ご家庭の皆さんへ

冬休みは、子どもたちの自主的な生活態度を伸ばすよい機会です。

ご家庭の皆さんは、お子さんの生活や学習が計画的に進められますよう温かく見守り、励ましていただきますようお願いいたします。

また、各学校から「冬休みの生活」について具体的な指導がありますので、このリーフレットと併せてご理解いただき、充実した冬休みにするためにご協力をお願いいたします。

★ 親子の語らいを大切にしましょう。 ★ お子さんの様子に目を向けましょう。

〇児童生徒の皆さんへ（ご家庭の皆さん、お子さんと一緒に確認をお願いします。）

1 規則正しい生活

- ◆ 小・中学生 午前9時までは、自宅で過ごしましょう。（ただし、部活動等を除く）
午後5時には、帰宅しましょう。
- ◆ 高校生 午後8時には、帰宅しましょう。
（上記の時刻は一関市としての原則です。具体的には各学校から指導があります。）
- ◆ 外出する時は、行き先、用件、帰宅時刻を家人に告げ、連絡先の分かるものを携帯しましょう。
- ◆ 友人宅への外泊は、禁止とします。

2 交通安全

- ◆ 交差点や横断歩道を渡る時は、左右の安全確認を行い、車が完全に停車してから横断しましょう。
- ◆ 自転車は、自転車走行のマナーを守って、ヘルメットを着用するなど、安全な乗り方をしましょう。
- ◆ 積雪した路面や凍結した路面での自転車の使用は、危険なのでやめましょう。

3 行事等への参加

- ◆ 子ども会や公民館・市民センター、地域の行事・奉仕活動等に、積極的に参加しましょう。
- ◆ 夜遅くに外出する場合は、保護者または保護者が認めた成人と一緒に行動しましょう。

4 屋外での遊び（スキー、スケート）や事件・事故の防止

- ◆ 路上での遊び、川やため池など氷上での遊びは、危険なのでやめましょう。
- ◆ 活動に参加する場合は、保護者の許可を得て活動に参加するようにしましょう。（保護者が認めた成人の引率が必要です。）

5 レジャー施設（カラオケ、ゲームセンター等）の利用

- ◆ カラオケ店、ゲームセンター等を利用する場合は、保護者または保護者が認めた成人と一緒に行きましょう。
- ◆ 遊び方やお金の使い方に、十分に気をつけましょう。（万引きは犯罪です。）

6 その他

- ◆ 不審者に出会った場合は、まわりの大人に助けを求め（近くの店や子供110番の家等）、すぐに警察、学校に連絡し、不審者の特徴、逃げた方向、車の特徴（色、ナンバー等）を知らせます。
- ◆ 携帯電話やスマートフォン、インターネット（以下、携帯・スマホ）を利用する場合には、ルールとマナーを守りましょう。（携帯・スマホの所持について、利用のルールやマナー、危険性についてお家の人と話し合ひましょう。小学生は夜8時以降、中学生は夜9時以降、携帯・スマホは親に預け、朝まで使いません。）
- ◆ アルバイトは、原則禁止とします。（実施を希望する場合は、保護者の了解のもと、学校に届け出て許可を得ましょう。）

【関係機関の連絡先】

◆一関警察署	21-0110	◆一関市教育委員会 学校教育課	82-2211
千厩警察署	51-0110	◆一関市子ども悩みごと相談電話	82-2239
◆一関児童相談所	21-0560	◆一関市こども家庭課少年センター	21-2173
◆県南教育事務所ふれあい電話	26-1419	◆一関保健センター	21-2160

令和7年度 冬休みの生活

一関市立一関東中学校
生徒指導部

1. 冬季休業期間

令和7年12月25日（木）～令和8年1月13日（火） 20日間

2. 冬休みの目標

「冬休みを健全に過ごし、自己の目標実現に向けて自主的・計画的に努力しよう」

3. 目標達成のために

(1) 生活について

- ①早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送ろう。
- ②食事は毎日3食、定期的に摂ろう。
- ③家庭・地域・学校で明るく元気にあいさつしよう。
- ④家族の一員として、積極的に家の手伝いをしよう。
- ⑤地域の一員として、地域の行事に積極的に参加しよう。
- ⑥心身ともに健全な生活を心がけ、一関東中生としての自覚と誇りをもって行動しよう。

(2) 学習について

- ①毎日の学習計画にそって、確実に実行しよう。
(冬休みの課題は冬休み中に完了させる)
- ②2学期の復習に重点をおき、苦手教科の克服に努めよう。
(1/15(木)が実力テストです。)
- ③読書に親しみ、休み中に2冊以上は読もう。

(3) 外出について

- ①**友人宅への外泊は禁止とする。**
- ②外出する際は、行き先、用件、同行者、帰宅時刻を必ず家の人に告げよう。
(家族がいない場合は、メモをおいていく)
- ③午前9時までには外出せず、午後5時には帰宅しよう。
(部活動や家族での外出は除く)
- ④夜間の外出は原則禁止。保護者同伴、もしくは保護者が認めた成人同伴とする。
(夜間や未明の元朝参りも同じです。夜間の出歩きは、補導の対象になります。)
- ⑤服装は華美にならず、中学生らしい服装を心がけ、身分証明書を携帯しよう。
(学校に来る際は、指定運動着または制服とする)

(4) 事故防止について

- ①交通ルールを守り、事故のない冬休みにしよう。
(降雪時・積雪時・路面凍結時は自転車使用禁止です。乗車時はヘルメット着用)
- ②**生徒同士でのゲームセンターやカラオケボックスなどの遊技場への出入りは禁止です。**(保護者同伴、もしくは保護者が認めた大人同伴で利用を)
- ③立入禁止区域や危険な場所には近づかないようにし、事故防止に努めよう。

(川や池などの氷上での遊びや路上でのスキー・スケートは危険です。)

- ④ストーブ等暖房器具の取扱いには十分注意し、火事など起こさないようにしよう。
- ⑤お金は計画的に使い、無駄遣いに注意しよう。
(金銭の貸し借りやおごりあい、物品の売買はしない)

(5) 防犯について

- ①携帯電話やスマートフォンの使用は、家族との約束を守り、犯罪やトラブルに巻き込まれないように注意しよう。(学校への携帯電話等の持ち込みは禁止です)
☆夜9時以降のインターネットやメール(LINEを含む)の使用は控えよう。
〈一関地方学警連中学校部会での確認事項〉
- ②不審者からの声かけが多発しています。見知らぬ人の誘いには絶対にのらないようにしよう。もし、声をかけられたら警察・学校へ連絡して下さい。
(相手の特徴や車のナンバー等を覚えておくといいです)
- ③社会のルールやマナーを守り、他人に迷惑をかけたり、不快な思いをさせたりするような行為はしない。(万引き、飲酒、タバコは絶対にしないこと)

(6) 部活動について(1, 2年生)

- ①寒さに負けず心身を鍛え、事故やけがのないよう十分注意して活動しよう。
- ②やむを得ず休む場合は、部長または顧問の先生に連絡しよう。
- ③下校時刻を守り、寄り道や買い食いはせず、まっすぐ帰宅しよう。

〈活動日〉

12月25日(木) 26日(金)

1月 7日(水) 8日(木) 9日(金)の平日全5日間

〈時間〉 8:30~11:30 部活動(清掃含む)

11:45 下校・SB発

(7) その他

- ①普段から手洗い・うがいを心がけ、感染症等の予防に努めよう。
- ②長期休業を利用し、病気やけがの治療に努めよう。
- ③家族との会話の機会を増やし、将来の進路や悩みなどについてじっくり話し合おう。

☆病気やけがに伴う入院、転勤転居等、家庭事情の変化時は学校までご連絡下さい。
また事故、事件等に巻き込まれた場合は、速やかに警察に連絡後、学校に連絡をください。

【困ったときの電話】

- | | |
|----------------------------|--------------|
| ・24時間子供SOSダイヤル(いじめ相談電話) | 0120-0-78310 |
| | 019-623-7830 |
| ・チャイルドライン 16:00~21:00 | 0120-99-7777 |
| ・一関市子ども悩みごと相談電話 9:00~16:00 | 0191-26-3030 |
| ・ハマナスサポート | 019-601-3026 |

〈一関市立一関東中学校 ☎0191-23-3411〉

R 7 冬季休業中の部活動日程表

部活動担当

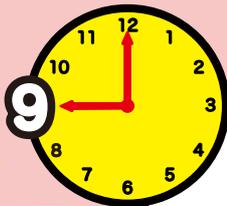
日付	曜日	日直	行事予定等	野球	卓球	バド	男テニ	女テニ	バレー	総文						
12月	24	水	永澤	終業式 地区活動												
	25	木	村田	クリスマス	○			○								
	26	金	及川	御用納め	○	○										
	27	土			学校閉庁											
	28	日														
	29	月														
	30	火														
	31	水														
1月	1	木		元旦												
	2	金														
	3	土														
	4	日														
	5	月	今野													
	6	火	伊藤	職員会議（年度末反省）												
	7	水	酒井	1, 2年登校日	○	○	○	◎	◎	◎	◎					
	8	木	千葉		○	○	○	○			○					
	9	金	永澤		◎	◎	◎	○			○					
	10	土		一関高専推薦入試												
	11	日														
	12	月		成人の日 テスト前部活動停止												
	13	火	中山													
	14	水	田口	始業式												

清掃割り当て

野球	...	昇降口
卓球	...	体育館男子トイレ
バド	...	体育館玄関
男テニ	...	校内男子トイレ
女テニ	...	校内女子トイレ
バレー	...	体育館女子トイレ
総文	...	メディアスペース

スマートフォン・ゲーム機等の使用について

イマキユールール



各家庭でのルールづくりがぜひ必要です。
市内共通のルールとマナーを
親子で実行しましょう！

居間9ルール

共通（生徒・保護者）の約束

スマートフォン・タブレット・ゲーム機等の通信機器を持っている場合、
夜9時には、**居間(リビング)の決められた場所に置き**、使用しません。
保護者はそれを確認します。

生徒の約束

- ① 名前やメールアドレス及び個人が特定される内容や写真等は、書き込みません。
- ② 無料通信アプリ等を利用するときには、他人の悪口や自分が言われて嫌だと思ふことは書きません。
- ③ 困ったことやわからないことがあったら、必ず親や先生に相談します。



保護者の約束

- ① 子どものスマホ※等の通信内容や通信時間をいつでも確認できるようにします。
※スマホ…スマートフォンの略
- ② 子どもを有害サイトから守るためフィルタリングを付けます。

なお、スマホ等の所持は、「**教育上のリスクが大きい**」ことから、**買い与えないことを推奨**します。

実は怖い！スマホ等の長時間使用！！ 依存的になった場合、こんな問題が発生！！



健康被害

視力障害、睡眠障害となったり、生活リズムが乱れます。
昼夜逆転になったり、イライラすることが多くなったり等の症状が出てきます。

学習能力の低下

学習時間が減少し、集中力が低下し、成績が下がります。
データ上も長時間の使用は、テストの正答率を下げる事が報告されています。

コミュニケーション力の低下

親子関係の希薄化、社会性の低下につながります。
子どもは体験や直接会話から、社会性を身に付けていきます。

トラブルの発生

いじめや友人関係のトラブル、時に犯罪に巻き込まれることも。
高額請求、犯罪勧誘、個人情報漏えいなどトラブルが増えています。

1 年実力テスト範囲

2 学 期 1 / 10発行

2

教科	出 題 内 容		教科書ページ
国 語	文学的文章	物語・小説（語句の意味、場面展開、登場人物の心情・行動、情景描写、構成・展開、表現の特徴、ものの見方・考え方）	～p.188
	説明的文章	記録（語句の意味、中心的部分と付加的部分、事実と意見、段落の役割・関係、要旨、構成・展開、表現の特徴、ものの見方・考え方）	
	詩 歌		
	古 典	古文（または漢文）（文語文、仮名遣いと発音、現代語訳、言葉の使い方の変化、故事成語、訓読の方法）	
	文 法	文の成分・連文節（文の成分、連文節、文節どうしの関係）	
		言葉・漢字	方言と共通語（方言と共通語、方言の変化とこれから） 漢字の部首（部首とその意味、形の変化、紛らわしい部首） 形の似た漢字 他教科で学ぶ漢字
		漢字の読み	読書2「本のポップ」までの学習漢字の中から
		漢字の書き	第6単元「形の似た漢字」までの学習漢字の中から
		話す・聞く・書く	案内や報告の文章 根拠を明確にして書こう（問題の検討、長所・短所の書き出し、根拠、意見文の作成、感想交換） 中心を明確にして話そう（話題の決定、材料の収集・整理、構成、スピーチメモ、スピーチ、感想交換）
数 学	文字と式 3 文字式の利用 数の表し方 数量の間の関係の表し方	比例の表と式 比例のグラフ 比例の表、式、グラフ	p.83～p.182
	方程式 1 方程式とその解き方 方程式とその解 方程式の解き方 いろいろな方程式 2 1次方程式の利用 1次方程式の利用 比例式の利用 比例と反比例 1 関数と比例・反比例 関数 比例と反比例 2 比例の性質と調べ方	3 反比例の性質と調べ方 反比例の表と式 反比例のグラフ 反比例の表、式、グラフ 4 比例と反比例の利用 比例と反比例の利用 平面図形 1 図形の移動 図形の移動 2 基本の作図 作図のしかた 基本の作図 いろいろな作図	
社 会	地 理 <東京書籍> 世界のさまざまな地域 人々の生活と環境 世界の諸地域（アジア州、ヨーロッパ州、アフリカ州） <教育出版> 世界のさまざまな地域 世界の人々の生活と環境 世界の諸地域（アジア州、ヨーロッパ州、アフリカ州）	歴 史 <東京書籍> 1 古代までの日本 古代国家の歩みと東アジア世界 2 中世の日本 武士の政権の成立 <教育出版> 1 原始・古代の日本と世界 大帝国の出現と律令国家の形成 貴族社会の発展 2 中世の日本と世界 武家政治の始まり	地理 東京書籍 p.34～p.103 教育出版 p.25～p.89 歴史 東京書籍 p.42～p.75 教育出版 p.38～p.71
	リスニングテスト * 1学期の学習範囲と次の内容 Program 4 This[That] is ～. / It is ～. He[She] is ～. 「だれ」とたずねる文 Program 5 三人称・単数・現在 Power-Up 2 「どの～」とたずねる文 「だれの～」とたずねる文	Program 6 代名詞 「理由」をたずねる文 Step 3 Program 7 There is[are] ～. 「手段・方法」をたずねる文 疑問詞のまとめ Power-Up 3 Step 4 Our Project 2	～p.97 小学校で学んだ単語、Word Box、Expression Box、練習問題、巻末の関連するWord Webに出てきた語も含む
理 科	<東京書籍> 大地の変化 プロローグ 1 火をふく大地 2 動き続ける大地 3 地層から読みとる大地の変化 身のまわりの物質 3 水溶液の性質 4 物質の姿と状態変化	<啓林館> 活きている地球 1 身近な大地 2 ゆれる大地 3 火をふく大地 4 語る大地 身のまわりの物質 3 水溶液の性質 4 物質のすがたとその変化	東京書籍 p.188～p.240 p.101～p.136 啓林館 p.62～p.122 p.161～p.194 関連する器具の操作も含む

2年実力テスト範囲

2 学 期 1 / 10発行

2

教科	出 題 内 容		教科書ページ
国 語	文学的文章	小説〈または随筆〉(語句の意味、場面展開、登場人物の心情・行動、情景描写、構成・展開、表現の特徴、ものの見方・考え方)	～p.182
	説明的文章		
	詩 歌		
	古 典	古文(文語文、仮名遣いと発音、現代語訳、言葉の使い方の変化、係り結び) 漢詩(訓読の方法、情景や心情、構成や表現の効果、漢詩の特徴、ものの見方・考え方)	
	文 法	活用のある自立語(活用形の種類、動詞の活用、形容詞の活用、形容動詞の活用)	
	言葉・漢字	話し言葉と書き言葉 熟語の構成・熟字訓 同音異義語(共通する漢字を持つ同音異義語、共通する漢字を持たない同音異義語) 紛らわしい漢字 他教科で学ぶ漢字(1)	
	漢字の読み	読書2「ビブリオバトル」までの学習漢字の中から	
	漢字の書き	第6単元「紛らわしい漢字」までの学習漢字の中から	
	話す・聞く・書く	依頼状とお礼状 根拠を吟味して書こう(自分の立場の決定、根拠の吟味、意見文の作成、感想交換) 説得力のある提案をしよう(テーマと条件の確認、材料の収集、提案の決定、構成、資料の用意、プレゼンテーション、感想交換)	
数 学	1 次関数	平行と合同	p.57～p.138
	1 1次関数 1 次関数 2 1次関数の性質と調べ方 1 次関数の値の変化 1 次関数のグラフ 1 次関数の式を求める方法 3 2元1次方程式と1次関数 2元1次方程式のグラフ 連立方程式とグラフ 4 1次関数の利用 1 次関数とみなすこと 1 次関数のグラフの利用 1 次関数と図形	1 説明のしくみ 多角形の角の和の説明 2 平行線と角 平行線と角 3 合同な図形 合同な図形の性質と表し方 三角形の合同条件 証明のすすめ方 三角形と四角形 1 三角形 二等辺三角形の性質 二等辺三角形になるための条件 直角三角形の合同	
社 会	地 理 ＜東京書籍＞ 日本のさまざまな地域 日本の諸地域(九州地方、中国・四国地方、近畿地方、中部地方) ＜教育出版＞ 日本のさまざまな地域 日本の諸地域(九州地方、中国・四国地方、近畿地方、中部地方) ＜帝国書院＞ 日本のさまざまな地域 日本の諸地域(九州地方、中国・四国地方、近畿地方、中部地方)	歴 史 ＜東京書籍＞ 1 近世の日本 産業の発達と幕府政治の動き 2 開国と近代日本の歩み 欧米における近代化の進展 欧米の進出と日本の開国 ＜教育出版＞ 1 近世の日本と世界 経済の成長と幕政の改革 2 日本の近代化と国際社会 近代世界の確立とアジア 開国と幕府政治の終わり	地理 東京書籍 p.183～p.232 教育出版 p.173～p.229 帝国書院 p.170～p.234 歴史 東京書籍 p.124～p.167 教育出版 p.126～p.167
	リスニングテスト * 1年および2年既習範囲と次の内容 Reading 1 Power-Up 2 May I ～? など Program 4 感情の原因を表す不定詞 must have[has] to ～	Power-Up 3 Step 3 Program 5 how to ～ 〈動詞(lookなど)+形容詞[名詞]〉 〈動詞(giveなど)+人+もの〉 Program 6 比較表現 Power-Up 4 Step 4	～p.86 小学校で学んだ単語、Word Box、Expression Box、練習問題、巻末の関連するWord Webに出てきた語も含む
理 科	＜東京書籍＞ 化学変化と原子・分子 3 酸素がかかわる化学変化 4 化学変化と物質の質量 5 化学変化とその利用 生物のからだのつくりとはたらき プロローグ 1 生物と細胞 2 植物のからだのつくりとはたらき 3 動物のからだのつくりとはたらき 4 刺激と反応	＜啓林館＞ 化学変化と原子・分子 3 さまざまな化学変化 物質が酸素と結びつく変化 酸化物から酸素をとり除く変化 化学変化と熱の出入り 4 化学変化と物質の質量 生物の体のつくりとはたらき 1 生物の体をつくるもの 2 植物の体のつくりとはたらき 3 動物の体のつくりとはたらき 4 動物の行動のしくみ	東京書籍 p.49～p.84 p.86～p.164 啓林館 p.178～p.204 p.2～p.64 関連する器具の操作も含む

3年実力テスト範囲

6

教科	1月号 出題内容 1/10発行 * 1・2年および3年既習範囲と次の内容		教科書 ページ
国 語	* 1・2年および3年既習範囲と次の内容		～p.186
	文学的文章 小説〈または随筆〉	文 法 1～3年のまとめ	
	説明的文章 説明〈または記録・報告・論説・評論・解説〉	言葉・漢字 他教科で学ぶ漢字(2) 四字熟語(四字熟語の構成, 数字を含む四字熟語・故事成語)	
	詩 歌 詩〈または短歌・俳句〉	漢字の読み 読書2「私のベストブック」までの学習 漢字の書き 漢字の中から	
	古 典 古文〈または漢文・漢詩・和歌〉	話す・聞く・書く 場面に応じて話そう(体験の振り返り, 材料の収集, 内容・構成, スピーチ, 発表, 感想交換)	
数 学	* 1・2年および3年既習範囲と次の内容 円 1 円周角の定理 円周角の定理 円周角の定理の逆 2 円周角の定理の利用 円周角の定理の利用		～p.186
社 会	* 1・2年および3年既習範囲と次の内容 公民 <東京書籍> 1 現代の民主政治と社会 地方自治と私たち 2 私たちの暮らしと経済 消費生活と経済 生産と労働 <教育出版> 1 私たちの暮らしと民主政治 地方自治と住民の参加 2 私たちの暮らしと経済 消費生活と経済活動 企業の生産のしくみと労働 <帝国書院> 1 政治と私たち 地方自治と私たち 2 経済活動と私たち 経済のしくみと消費 企業と生産		公民 東京書籍 ～p.151 教育出版 ～p.149 帝国書院 ～p.145
英 語	リスニングテスト * 1・2年および3年既習範囲と次の内容 Program 6 関係代名詞(目的格) 関係代名詞(目的格)の省略 Our Project 8 Power-Up 3		～p.94 小学校で学んだ単語, Word Box, Expression Box, 練習問題, 巻末の関連するWord Webに出てきた語も含む
理 科	* 1・2年および3年既習範囲と次の内容 <東京書籍> 運動とエネルギー 3 エネルギーと仕事 <啓林館> 運動とエネルギー 3 仕事とエネルギー 4 多様なエネルギーとその移り変わり		東京書籍 p.161～p.186 啓林館 p.205～p.229 関連する器具の操作も含む

※「教科書ページ」は、3年の使用教科書のページを示しています。

1年生 冬休みの宿題

	教科	内容	提出物	締切り
0	共通	New Study(ノート2周、本誌1周) 3学期の目標	ノート・本誌(英語は別冊) 3学期の目標	ノートは登校日(1月7日(水)) 本誌・目標は始業式の日
1	国語	①キュビナのワークブック(日向子先生から送られるもの) ②ワーク(P.98~115)		1月15日(木)以降の最初の授業で提出
2	数学	①ワーク(P. 104~115) ②実力テスト過去問(2年分) (模範解答はロイロノートで配布します。丸付け・採点をして提出)	①ワーク ②解答用紙2年分	実力テストの日 (1月15日(木))
3	社会	歴史のワーク(P.36~49)	歴史のワーク	休み明け最初の授業で提出
4	理科	①ワークP.2~59、94~127(丸付けまで終わらせる) ②プリント1枚	①ワーク(丸付けは一問一問やること!) ②プリント1枚	①実力テスト後 ②始業式の日
5	英語	休み明けに単語テストを実施するので、各自練習に励むこと	なし	なし
6	保体	体力づくりに努めよう。	なし	なし
7	音楽	なし	なし	なし

2年生 冬休みの宿題

	教科	内容	提出物	締切り
	共通	スタートスタディ	ノート(計画表通り)	・登校日(1月7日(水)) ・始業式の日
1	国語	①キュビナのワークブック(日向子先生から送られるもの) ②ワーク(P.98~113) ③実力テスト過去問(ロイロで配布) ④本を一冊は読み切る	ワーク	①1月13日(火) ②1月15日(木)以降の最初の授業で提出
2	数学	ワークp.103まで	ワーク	1/16(金)
3	社会	地理「東北地方」 歴史「日清・日露戦争と近代産業」	地理ワーク本誌P56~P61 歴史ワーク本誌P36~P43	始業式以降の最初の授業で提出
4	理科	①ワークP2~95のうちやっていないところ(丸付けまで終わらせる) ②プリント1枚	①ワークP2~95のうちやっていないところ(丸付けは一問一問やること!) ②プリント1枚	①実力テスト後 ②始業式の日
5	英語	冬休み明け単語テスト	なし	なし
6	保体	体力づくりに努めよう。	なし	なし
7	音楽	なし	なし	なし

始業式 1/14(水)の日程

時間	日程		
8:25	登校		
8:25~8:35	短学活		
8:40~9:00	始業式		
	1A	2A	3A
1 時間目	学活	学活	学活
2 時間目	家庭	理科	社会
3 時間目	国語	家庭	道徳
4 時間目	理科	道徳	数学
5 時間目	保体	英語	理科
6 時間目	道徳	音楽	保体
15:30~15:45	清掃		
15:50~16:00	短学活		
16:15	下校(テスト前部活動なし)		