

中学校入学前に身に付けたい生活習慣

充実した中学校生活を送っていただきため、次の『10の生活習慣』を身に付けられるよう、ご家庭で取り組んでみてください。

- 1 家庭学習や本を読む習慣が身に付いている（家庭学習：6年生は1日60分）
- 2 社会の一員としての自覚をもっている（公共のマナーを守るなど）
- 3 他者の立場や気持ちを考え、思いやりをもった行動を心がけている
- 4 学校であったことを家庭で話している
- 5 家庭であいさつをする
- 6 早寝早起き朝ごはんの習慣が身に付いている
- 7 自分の健康管理に努めている（バランスのとれた食生活・体力づくりなど）
- 8 自分の行動に責任をもっている（学校の提出物・交通ルールなど）
- 9 家庭で決めたネット・ケータイの使用ルールを守っている
- 10 家庭で決めたテレビ視聴やゲームの使用時間を守っている

できている項目は入学前に再度チェックをしましょう。身に付いていない項目があれば、入学までに身に付けられるよう、ご家庭で取り組んでみてください。

板橋区立中学校共通 携帯・スマートフォン利用上のルール

【生徒が守る6つの約束】

- ① 夜10時以降は、携帯電話やスマートフォンなどの電源を切り、保護者に預けます。
(パソコン等の電源も切れます。)
- ② 名前やメールアドレス及び個人が特定できる情報（電話番号・写真・動画）は、公開しません。
- ③ 友人や知人など、他人の個人情報（写真・動画など）を無許可で投稿しません。
- ④ SNS や無料通信アプリ（LINEなど）を利用する時は、自分が言われて嫌だと思うことは書き込みません。
- ⑤ 危険（有害）なサイトにはアクセスしません。
- ⑥ 困ったことや心配になることが起きたら、すぐに保護者や先生に相談します。

【保護者が守る5つの約束】

- ① 子どもの携帯電話やスマートフォンの使用状況を確認します。
- ② 約束の時刻になったら子どもの携帯電話・スマートフォンを預かります。
- ③ 子どもを有害サイトから守るためにフィルタリングをつけます。
- ④ 上記の内容を踏まえ、子どもとの約束をつくります。
- ⑤ 携帯電話やスマートフォンを与える時は、使う者の責任を子どもに教えます。
誤った使い方をした時は家庭でしっかり指導します。