

## 夏休みの生活心得（生徒用）

糸満中学校生徒指導委員会

7月21日からいよいよ夏休みが始まります。1ヶ月以上の長い休みです。みなさん1人1人が、健康で、安全に、楽しく、充実した夏休みを過ごすことが出来るよう、下記の心得をしっかりと守りましょう。

### 1 ねらい

- (1) 計画を立て、規則正しく自律的な生活を送る習慣を身につけよう。
- (2) 普段できない体験的な活動や、自由研究などの学習に取り組む機会にしよう。
- (3) 健康の保持・増進に努めると共に、治療を要する疾病等はこの機会に治そう。
- (4) 家族や地域の一員として、家の手伝いや地域行事等に積極的に取り組もう。

### 2 生活面について ～規則正しい生活を！～

- (1) 日課表を作成すなどし、無理のない、規則正しい生活を心がけよう。
- (2) 早寝・早起きを心がけ、夜更かしはしないようにしよう。
- (3) 夜遊びや不健全な遊び、外泊などは絶対にしないようにしよう。
- (4) 身なりや服装に気をつけ、中学生らしい健全な行動を心がけよう。
- (5) 家庭での仕事や手伝いを進んでやろう。
- (6) テレビは長時間見ないようにしよう。
- (7) 家族そろっての楽しい時間や、団らんの場を出来るだけ多くもとう。
- (8) 携帯電話・スマートホンの使いすぎや夜10時以降の使用はひかえましょう。



### 3 学習面について ～日頃なかなか出来ない学習に取り組もう！～

- (1) 朝の涼しい時間帯に、計画に従って学習しよう。
- (2) 各教科から出されている「夏休みの課題」は、確実にやり遂げよう。
- (3) 自由研究や体験学習など、日頃なかなか出来ない学習に挑戦しよう。
- (4) 不得意教科の克服に集中的に取り組もう。
- (5) 読書に親しむよい機会にしよう。
- (6) 3年生は受験勉強を頑張ろう。（夏を制する者は受験を制する）

※実力テストには1・2年生で学習した内容が出ます！！



### 4 海水浴について ～大人と一緒にいき、絶対に無理をしない！～

- (1) 海水浴（水泳）には、必ず保護者又は責任のもてる大人と一緒にいこう。
- (2) 遊泳禁止場所、危険な場所、よく知らない場所では泳がないようにしよう。
- (3) ハブクラゲ等の危険生物には十分注意し、応急手当の方法等も確認しよう。
- (4) 準備運動を十分に行い、体調が悪いときや空腹時は泳がないようにしよう。
- (5) 水泳は運動量が多いので、長時間は泳がないようにしよう。
- (6) おぼれそうになったり、危険を感じたら、大きな声ですぐに助けを呼ぼう。
- (7) おぼれている人を見つけたら、近くの大人に助けを求めよう。

## 5 交通安全について ～交通ルールを守り、事故にあわない！～

- (1) 交通ルールを守り、事故にあわないように気をつけよう。
- (2) 自転車の2人乗りやスピードの出しすぎ、飛び出しは絶対にやめよう。
- (3) 路上で遊ぶのは危険なので、絶対にやめよう。
- (4) オートバイの無免許運転や後部座席への同乗は、危険なので絶対やめよう。

## 6 健康・安全面について ～事件・事故から身を守ろう！～

- (1) むし歯やその他治療を要するものは、夏休み期間中に治そう。
- (2) 食事・睡眠・水分補給・暑さ対策等に気をつけ、健康で快適な生活を心がけよう。
- (3) 飲酒や喫煙など、法律に違反し、健康を害することは絶対にやめよう。
- (4) 外出する時は、行き先・帰宅時間・同行者などを家族に知らせておこう。
- (5) 外出時は身なり・服装や、言葉遣い・お金の使い方・行動面に気をつけ、事件・事故にあわないようにしよう。
- (6) 日没以降の外出はつつしみ、塾や稽古事で遅くなる場合も保護者に送り迎えをしてもらうなど、安全面には十分に注意を払おう。
- (7) 不審者や変質者には十分に気をつけよう。日頃から、出来るだけ一人では歩かないなど、不審者や変質者に遭わない工夫をし、もし出会った場合にも、大声で助けを求めたり、近くの家に逃げ込むなどの行動がとれるようにしておこう。
- (8) 外泊や夜遊びは、非行や事件・事故に巻き込まれる危険性が高いので、絶対にやめよう。
- (9) 無免許運転、飲酒、喫煙、深夜徘徊など、法律等に違反すること以外にも、次のようなことは禁止です。
  - ① アルバイト
  - ② 生徒だけでのキャンプ、サイクリングなど
  - ③ 生徒だけでの遊技場（ゲームセンター・カラオケ等）への出入り
  - ④ 外泊
  - ⑤ その他中学生としてふさわしくない行為

## 7 その他 ～出校日を忘れずに！～

- (1) 学校登校日 8月22日（火）～8月25日（金）  
8：15までに登校（通常通り）
  - ① 22日は3時間目（火①～③）まで、23日は4校時（水①～④）まで授業
  - ② 24日・25日は実力テスト（5教科）と学年集会を行います。  
24日 国・理・木③・木④      25日 社・数・英・金④
  - ③ 服装・・・制服（身なり・服装の点検をします。）
  - ④ 登校しなければ欠席となります。
  - ⑤ 午前中授業の為、給食はありません。
- (2) 9月1日（金）・・・2学期始業式
- (3) 部活動は、部活動規定と顧問の指示に従い、時間やきまりを守って活動しましょう。
- (4) その他、心配事や相談事がある場合は、学校へ連絡しよう。  
学校の電話番号 : 994-2030