

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。一ヶ月以上の長い休みです。みなさん一人一人が、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って下さい。

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) テレビ番組は選んで見るようにし、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)



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) 自転車の二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、死亡事故にもつながるので絶対にやめよう。

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23日（火）～8月26日（金）
8：15までに登校（通常通り）
 - ① 23日・24日は3時間目まで授業
 - ② 25日・26日は実力テスト（5教科）と学年集会を行います。
25日 英・理・国 26日 社・数・授
 - ③ 服装・・・制服（身なり・服装のチェックをします。）
 - 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（火）・・・二学期始業式 白靴下です。
- (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

夏休みの過ごし方について

糸満中学校

時下、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、1学期も終わり、生徒達は7月21日（木）から8月31日（水）まで長い夏休みに入ります。この夏休みは、学習の力をつけたり、家族で遠出したりと、長い休みにしかできないことを行うのにとっても良い機会です。しかしその反面、子ども達は生活リズムが乱れがちになり、しまりのない行動をすることも予想されます。

つきましては、家庭において下記の事項などを十分留意していただき、充実した夏休みが過ごせるようにご配慮をお願いします。

記

1 家族で、1学期の反省をして下さい。

- (1) 子どもの努力したことはほめて、激励しましょう。
- (2) 夏休みの生活について目標をもたせるようにしましょう。

2 生活リズムを乱さず、規則正しい生活をさせて下さい。

- (1) 日課表を作成し、規則正しい生活をさせましょう。
- (2) 起床時間、就寝時間には気をつけさせましょう。
- (3) 携帯電話・スマートホンの使いすぎや夜10時以降の使用は控えましょう。

3 計画的な学習ができるようにさせて下さい。

- (1) 夏休みの課題を計画的に取り組むようにさせましょう。
- (2) 自分の興味・関心を生かした自由研究や読書をさせるようにしましょう。

4 健康の保持増進を図らせて下さい。

- (1) 暴飲・暴食に気をつけさせましょう。
- (2) 十分な休養や栄養をとらせましょう。
- (3) 通院の必要な疾病を治療させるようにしましょう。
- (4) 家庭の仕事や手伝いは、分担してさせるようにしましょう。

5 安全な生活がおくれるようにして下さい。

- (1) 家庭で、キャンプや旅行など楽しい思い出がつくれるようにしましょう。
- (2) 危険な場所での水泳や遊びをさせないようにしましょう。
- (3) 水泳は、責任もてる大人と一緒に行くようにし、水難事故に気をつけさせましょう。
- (4) 道路での自転車の2人乗りや危険な遊びなどはさせないようにしましょう。
- (5) 日没後の外出は、させないようにしましょう。
- (6) 外泊はさせないようにしましょう。
- (7) 金銭の使い方には気をつけさせましょう。
- (8) 見知らぬ人や変質者には、気をつけさせましょう。