

夏休みの生活について

上春別中学校
生徒指導部

7月23日〔土〕から26日間、いよいよ待ちに待った夏休みですね。学習面や部活動などで力を伸ばす絶好のチャンスです。スキルアップや始業式の日、成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。

1 生活面について

- (1) 規則正しい生活を送りましょう。特に、「早寝・早起き・朝ご飯」が一番大切です。
- (2) 家族の一員として、家事や家業の一部を分担して下さい。それが「大人の自分」へとステップアップする土台となります。
- (3) 家族と会話をする機会を設けて下さい。特に3年生の皆さんは、「将来どんな仕事をしたいか」「そのためにどんな学校に行きたいか」など、よく話し合ってください。
- (4) 部活の無い日も、一日中家の中で過ごさず、体を動かす時間をつくりましょう。プールも、安全に気をつけたうえで積極的に利用して下さい。

2 学習について

- (1) 毎日継続して学習しましょう。特に3年生の皆さんは、高校入試に向けて苦手分野を克服する最大のチャンスです。意図的・計画的に学習して下さい。
- (2) 自由研究（作品展・各種応募作品等）・読書などについても、積極的に取り組んで下さい。

3 健康・安全について

- (1) 三度の食事を決まった時刻にしっかりととりましょう。お菓子や冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに注意。
- (2) 自転車は、交通ルールをきちんと守って乗りましょう。
- (3) 危険を伴う遊び（花火・川での釣りなど）をするときには、安全に十分注意して下さい。

〔裏面に続く〕

4 外出・外泊・安全について

- (1) 外出時には、外出先や帰宅時間をしっかり家の人に伝えて下さい。
- (2) 不審車両や不審者の出やすい季節です。決してついて行かないと同時に、見かけたり声をかけられたりしたら、すぐに家族・学校・警察に連絡して下さい。
- (3) 友達の家泊まる場合には、家の人同士の連絡が取れているかを必ず確認して下さい。
- (4) 校区外にて子供同士で外泊したり、カラオケボックス等を利用しないで下さい。
- (5) 友達とのお金の貸し借りはしないで下さい。

5 携帯電話・スマートフォン・ゲームなどについて

- (1) 危険なサイトへのアクセスや、SNS（ラインなど）での個人情報の漏えいには十分注意して下さい。
- (2) メール・ゲーム・テレビなど、メディアに生活を支配されないようにしましょう。やるべきことを行ったうえで、節度を持って利用して下さい。

6 その他

- (1) 長期旅行の計画がある場合には、前もって担任の先生に知らせて下さい。
- (2) 事故・入院など、重大な事態が発生した場合は、必ず担任の先生か学校に伝えて下さい。
- (3) 仮装盆踊りなど、地域の行事には積極的に参加しましょう。