

# 夏休みの生活

夏休みは、自分を見つめ直し、自分自身を伸ばすチャンスです。日頃は、なかなか忙しくてトライできないことに、大いにチャレンジしてください。また、今までの生活（1学期）を反省し、目標をしっかりと決め、じっくりと自分自身の生活を見直す良い機会にしてください。

生活の場が学校から家庭にかわっても、生活のリズムを乱すことなく、中学生として物事をよく考え正しい判断の下、意欲的な取り組みをしてほしいと思います。さらに、家族の一員としての自覚と責任を持ち、心身ともに健全な生活を送り、2学期に備えましょう。

※ 何か変わったことがあれば（病気やけが等の入院、交通事故、問題行動）すぐ学校に連絡して下さい。

## 1. 生活

- (1) 計画を立て、規則正しい生活をしよう。
- (2) 睡眠不足や暴飲暴食に十分気をつけよう。疲れがたまったり栄養不足になると、熱中症や風邪などにかかりやすいです。
- (3) 身体を鍛えるため、能力に応じて戸外で運動をしよう。
- (4) 街中でのトラブル（恐喝、ケンカなど）に注意しよう。
- (5) 町内子ども会、地域の行事等にはすすんで参加し、年下の人を善導しよう。
- (6) 部活動、その他で学校を使用する時は、後始末、掃除をしっかりとしよう。

## 2. 学習

- (1) 長い休みを有効に生かした学習の計画を立てよう。
- (2) 既習内容をよく復習し、不得意教科に力を入れよう。
- (3) 趣味を生かし、日ごろ出来ないような学習をしよう。（読書、スポーツなど）



## 3. 次のことは事故のもとなので、特に注意する

### (1) 火災は、命や財産・全てのもを奪ってしまう、取り返しのつかない恐ろしいもの

- ◆ 火遊び、たき火、爆竹はしない。花火等の火の扱いに注意する。
- ◆ ライターやマッチ等、危険なものや不必要なものは所持しない。
- ◆ 危険玩具（エアガン、火薬玩具等）では遊ばない。

### (2) 交通事故防止

- ◆ 路上のインラインスケート、スケートボード、自転車の二人乗り、自転車の無灯火運転、傘をさしての運転、携帯電話を使いながらの運転はすべて禁止です。
- ◆ バイク・自動車の無資格運転、高速道路投石、線路への置き石、暴走族などのバイクや車への同乗は絶対にしてはいけません。
- ◆ 自転車による事故が増えています。交通ルールを守り、安全運転を心がけよう。  
自転車は、原則車道の左側通行です。ただし、車道を走ることが危険であるという状況の時は、歩道の通行も可ですが、その場合は、歩行者の安全を第一に考えて、スピードをだしすぎないこと。  
\*部活動等の登校時も無許可で自転車に乗って来たり、ノーヘルでの運転は禁止です。



### (3) 水辺の事故防止

- ◆ 毎年、全国の海や川で水難事故が起きています。泳ぎに出かけるときは、なるべく保護者の方に同伴してもらい、また、くれぐれも川やダムなど遊泳禁止場所には立ち入らない。

### (4) 次の行為は犯罪行為で、絶対にしてはいけません

喫煙、飲酒、シンナー、覚せい剤、万引き、窃盗（バイク、自転車等）、かけごと

※ 正しい交友関係を進め、好ましくない環境の場所への出入りをしないよう気をつける。

- ◆ 中学生の禁止行為  
…パチンコ店などギャンブル場への出入り、出会い系サイトの利用
- ◆ 保護者同伴が望ましい  
…飲食店、ゲームセンター、カラオケボックスなど  
…ボーリング場、映画館、劇場、バッティングセンターなど（身分証明書を携行）

### (5) 外出時、特に夜間の外出時の問題行動、トラブルが増えています

- ◆ 外出時には、保護者に「いつ、どこへ、だれと、何の用で、いつ帰る。」を告げる。
- ◆ ひとり、または友人と夜間外出をしない。
- ◆ 外泊は原則禁止。



不審者、不審車等には十分に気を付けよう。 万が一のときは、近くの大人の人に助けを求めたり、『子ども110番のお家』や『チョコちゃんのお店』（散髪屋さん）などに逃げ込む。また、警察に連絡する。