

# 夏休みを有意義にすごそう

今年の夏休みは、37日あります。夏休みは日ごろ自分が考えていること、やりたいと思っていることが実現できる絶好のチャンスです。この機会を有効に活用するためにも、しっかりとした計画を立て、心の中でチャイムを鳴らしながら規則正しい生活を意識して、充実した生活をおくりましょう。また次に心がけてほしいこと、注意してほしいことをあげましたので、しっかり守って楽しい夏休みにしましょう。

## 【家族と過ごす機会をもとう】

1. 家族の一員としての自覚を持ち、家事、家業の一部を分担して、家族としての役割を果たそう。
2. 家族のだんらんの時間や、身近なことを話し合う機会をもとう。
3. 家族でいっしょに活動できることも計画してみよう。

## 【健康で規則正しい生活をしよう】

1. 不規則な生活にならないように、日課表にしたがってけじめのある生活をしよう。  
(朝遅くまで寝ていたり、夜ふかしはやめよう。)
2. 寝冷え、暴飲暴食に気を付けよう。
3. 暑さに負けず、スポーツなどで体を鍛えよう。
4. むし歯などの要治療のところは、休み中に通院して治しておこう。
5. 急激な天候の変化、注意報・警報、熱中症に注意しよう。

## 【計画を立てて学習に取り組もう】

1. 教科の好き嫌いをなくすようにし、自分の遅れているところも重点をおいて復習しよう。
2. 無理のない計画を立てて、着実に成果を上げよう。
3. わからないところを放っておかないことが大切です。復習したり教科の先生に相談するなど積極的に取り組もう。
4. 文学書・科学書・教養書などの図書に親しみ、利用するようにしよう。
5. 宿題は計画的に取り組む、夏休みの終わりにあわてないようにしよう。

## 【安全で事故のない生活をしよう】

1. 自転車の飛び出しや二人乗りなど危険なことはしない。交通道德・交通規則を守り、事故のないよう注意しよう。  
平成27年6月より3年間に2回以上の違反があると参加料5700円の講習が義務づけられます。
2. 酒・タバコ・薬物など、生命に関わったり、成長に害を与えるため法律で禁止されているものは、絶対に飲んだり、吸ったりないようにしよう。
3. 外出の際は保護者に連絡し、夕方の帰宅も遅くならないようにしよう。特に遠出は、保護者の指導のもとで行うようにしよう。
4. 保護者のいない家に上がり込むことはやめよう。また、友人の家に泊まらないようにし

よう。

5. 夜間の出歩き、友だちと公園なのでたむろすることはやめよう。
6. ゲーム場・喫茶店などへの出入りはやめよう。
7. 花火は火災や火傷、周囲の迷惑につながります。花火を使用する場合は、場所や時間、取り扱い方をよく確認して、他人に迷惑をかけないように安全には十分注意しよう。
8. 物品、金銭の貸し借りはトラブルの原因になるのでやめよう。
9. 盆踊りや祭礼への参加は、家族とともに楽しい思い出となるように、良識のある行動をしよう。
10. ハイテク犯罪に気を付けよう。(携帯電話・スマートフォンやパソコンの出会い系サイト・LINE等で、非行につながることや、電子メール・掲示板・チャット等による犯罪に巻き込まれないようにしよう。) LINEトラブルも気を付けよう。
11. 不審電話に注意しよう。(クラス生徒の名前・電話番号等の情報を言葉巧みに聞き出そうとするので気を付けよう。)

### 【部活動を頑張ろう】

夏休みは時間的にも余裕があり、各部活のメニューにも基礎的なものから、応用的なものまで多彩なものが計画されています。技術力向上、基礎体力向上の最高のチャンスです。最後までしっかり頑張りぬこう。

### 【その他】

1. 服装・頭髪はその人の「人がら」のあらわれでもあります。トラブルに巻き込まれない身なりで行動しよう。(染色・脱色などはしない。)
2. 原則として8月11日(土)～17日(金)は学校閉鎖となっています。
3. 事故、その他緊急事態が発生したら、関係機関に連絡したあと、学校にも必ず連絡を入れよう。 **緊急事態は 110番**

\* 関係機関電話番号

<b>尼崎市立小田北中学校</b>		<b>6499 - 0005</b>	
尼崎東警察署	6421 - 0110	尼崎少年サポートセンター	6427 - 4651
尼崎東消防署	6494 - 0119	教育相談担当	6423 - 2550

### 【連絡】

1. 学割の発行の手続きは、できるだけ休み前に済ませるようにしよう。休み中必要になったら、事務室で受け付けています。
2. 休み中に登校する場合は、必ず制服を着用しよう。(部活動の場合はジャージやユニホームなど顧問の指示に従おう。)
3. 部活動の大会応援等は、事前に顧問の先生の承諾を得よう。(応援に行く時は顧問の許可が必要です。服装は制服で。)