

夏休みのおしおり

2024

MY SUMMER VACATION



能登町立松波中学校

年	番	氏名
---	---	----

夏休みの生活について

令和6年度

能登町立松波中学校

1. 松中生徒としての自覚

- ①. 日頃からあいさつや言葉遣いに気を配り、さわやかに行動します。
- ②. 地域の行事や奉仕活動にすすんで参加します。
- ③. 休み中も服装や髪型などの身だしなみはきちんと整えます。
- ④. 外出するときは、行き先、帰宅時刻を家族に伝えます。
- ⑤. 生徒だけで町外へは出かけません。
- ⑥. 夕暮れまでに必ず帰宅します。(夜間の外出は保護者一緒に出かけます。)
- ⑦. 生徒間の外泊はしません。(昼間でもたまり場にしません。)
- ⑧. 不良行為には、厳しく自分を律し、悪い誘いは、はっきり断ります。



2. 規律ある生活

- ①. 計画性のある毎日を送ります。
- ②. 生活リズムを整えます。(5定点：起床時刻・3食の時刻・就寝時刻)
- ③. 家族の一員として、家の手伝いをすすんでします。
- ④. 家族との触れ合いの時間を大切に、進路について話し合う機会を持ちます。

3. 計画的な学習

- ①. 学習時間を確保し、集中して取り組みます。
(長期休みの機会を利用し、得意教科を伸ばし、不得意教科に挑戦し克服します。)
- ②. 宿題は計画的にすすめて、期日までに必ずやりとげます。



4. 健康で安全な生活 (自分の身は自分で守る)

- ①. 休み中は交通量が増えるので、交通事故に遭わないように十分注意します。
- ②. 自転車に乗るときは、交通ルールを守り正しい乗り方をします。
(安全のため、必ずヘルメット・反射タスキを着用。並進、傘差し、二人乗り、スマホ操作、イヤホンの使用は厳禁。)
- ③. 地震など災害時には自分の身を守る行動 (頭を守る、危険なものから離れるなど) を取りま

- ④. 家族との連絡方法や避難場所の確認をします。
- ⑤. インターネットを利用するときは「家庭での決まり」を守ります。
(松波中のルール — 1日1時間以内、フィルタリングの設定)
- ⑥. 不審者や車に十分気をつけます。
 - ・不用意に近づかないようにし、危険を感じたら大声で助けを呼ぶ。迷わず付近の大人に助けを求め。近くの商店や民家に逃げ込みます。
 - ・万一、このようなことがあったら、可能な限り 人相や車種・ナンバーなどをひかえ、担任の先生に連絡します。
- ⑦. むし菌などの治療するところがある時は、夏休み中に治します。
- ⑧. 水泳は公営海水浴場で行い、必ず家族に連絡 (場所、一緒に行く友人(3人以上)、帰宅時刻) してから行きます。また、安全には十分注意し、3人以上で泳ぎます。
- ⑨. 花火などの火の取り扱いには十分注意します。また、使用場所や時刻にも気を配り、人に迷惑をかけるないようにします。

※ 休み中に事故があった場合は、学校や担任の先生に連絡してください。

(松波中学校：0768-72-0004)

《祭礼の心得》

- 1) 【全地区の祭礼で共通】
 - ① たばこ、酒、ビールなど法律で未成年に禁止されているものは、絶対口にしない。
 - ② 事故やトラブルに巻き込まれないように注意し、松波中生徒としての自覚と誇りを持って行動する。
 - ③ 保護者、祭礼責任者、防犯関係者の指示に必ず従う。
 - ④ 生徒間の外泊は禁止とする。
 - ⑤ キリコ人足として、応援に行く場合は、保護者並びに、その地区の責任者の許可をもらう。
- (2) 【松波中学校地区の祭礼】
 - ① お互いに、よんだり、よばれたりしない。
 - ② 祭礼を生徒だけで見学する場合は、午後7時までとする。
- (3) 【松波中学校区以外の祭礼】
 - ① 保護者と一緒に行くこと。生徒同士では行かない。

◇ 登校する日



全校登校日① 8月 2日（金）

- 持ってくるもの：夏休みのしおり、宿題チェックに関するもの
- 当日の日程
 - 8:10 までに、いつも通り登校（体操服登校）
 - 8:10～ 8:25……朝礼
 - 8:25～ 9:00……全校集会（平和集会等）
 - 9:00～ 9:30……学活（健康・宿題チェック等）
 - 9:30～10:30……掃除・ワックスがけ
 - 10:30～12:00……部活動・体育祭に向けての活動
 - 12:00 ……下校・スクールバス

全校登校日② 8月26日（月）

- 持ってくるもの：夏休みのしおり、宿題チェックに関するもの
- 当日の日程
 - 8:10 までに、いつも通り登校（体操服登校）
 - 8:10～ 8:25……朝清掃
 - 8:25～ 8:35……朝礼
 - 8:35～ 9:00……学活（健康・宿題チェック等）
 - 9:00～10:00……委員会活動（体育祭について等）
 - 10:30～12:00……部活動・体育祭に向けての活動
 - 12:00 ……下校・スクールバス

2学期スタート 9月2日（月）～

- 当日の日程
 - 8:10 までに登校（制服登校・給食あり）
 - 8:10～ 8:25……朝清掃
 - 8:25～ 8:35……朝礼
 - 1限 ……2学期始業式 ※詳細は全校登校日②に伝えます。

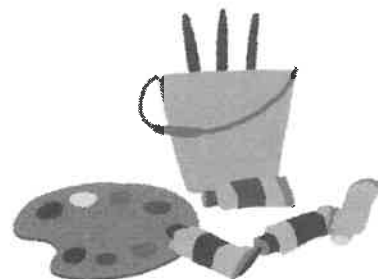
休み中の校舎の使用について

- 登校日以外に用事で学校へ来た場合は、職員室の先生に用件と時間を伝えましょう。
- 部活動で学校に登校したときは、キャプテンが代表して職員室に報告に行きましょう。
- いずれの場合も、使用した教室や体育館など、整頓・清掃・戸締りをしっかりとしましょう。

令和6年度 夏休み課題 美術作品一覧表 (必ず取り組みましょう)

- ・下の表から1つ選んで取り組みましょう。
- ・制作する作品の応募用紙を職員室前廊下へ取りに行きましょう。
- ・用紙サイズやそれぞれの条件をしっかりと確認して制作しましょう。
- ・文字を入れる場合はレタリングしましょう。
- ・用紙は自分で準備してください。

	作品名	主催	内容	条件
1 おすすめ!	ドコモ 未来 ミュージアム	NTTドコモ	テーマ「僕たち私たちの未来の暮らし」 * デジタルで描いたものも可 * 申込用紙に 100文字以内 で作品のタイトルと説明を書き、裏面に貼ること。	8つ切サイズ ※画用紙配布 あります
2	献血ポスター	石川県 福祉部	献血への理解を深め、献血を推進する上で役立つもの。 * 「献血」をテーマとし、「尊い命を支える」「思いやり、助け合いの心」「元気、健康」などをデザインすること。 * 献血に関する文字（標語）を入れること * 以下のものは使用しない 注射器の絵 赤十字マーク キャラクター「けんけつちゃん」 * 申込用紙を裏面に貼ること。	4つ切 画用紙
3	JA共済 交通安全 ポスター	石川県JA 共済連石川	交通安全を訴えるためのポスター ①子供向けまたは歩行者向けの交通安全ポスター (生徒に交通法規・規則を守らせようとするもの) ②運転者向けの交通安全ポスター (自動車・バイク・自転車などを運転する人に事故防止を呼びかけるもの) * 交通法規や規則に反しないものを調べて、正しく表現する。 例えば、 ・車は左側、歩行者は右側通行。 ・信号機の色は、歩道の側から青・黄・赤と配列。 ・車の運転手及び同乗者は、シートベルトを正しく着用。 ・6歳未満の乳幼児については、チャイルドシート使用。 ・子どもが自転車に乗っている場合は、ヘルメット着用。 など。 * 申込用紙を裏面に貼ること。	4つ切 画用紙
4	国土緑化運動 育樹運動ポ スター	国土緑化推 進機構	植樹及び森林・樹木の保護・環境の緑化を推進するための ポスター [画材] ...クレヨン、水彩絵の具、ポスターカラーなど * 縦長 にすること。 * 文字は描かないこと。 * 申込用紙に「タイトル」「作品の説明」を書き、裏面に貼ること。	B3画用紙 または 4つ切画用紙



チャレンジ作品【希望者】（応募自由）

	作品名	主催	内容	条件
1	科学レポート ・作品	県科学教育 振興会	研究，観察記録，科学工作等 提出希望者は玉置先生まで申し出て 下さい。	
2	防火書道	奥能登広域 圏事務組合 消防本部	「防火の意識」「防火訓練」 「火災予防」「火災対策」 「住宅防火」 から一つ選ぶ	書き初め用紙 ※作品の左側に必ず学校名， 学年及び氏名を書いて下さい 《例》 松波中学校 一年 松波太郎
3	JA共済書道 コンクール	石川県JA 共済連石川	条幅の部 1年 芽吹く季節 2年 言葉の源泉 3年 高鳴る鼓動 半紙の部 1年 到達目標 2年 国際親善 3年 風光明媚	条幅（画仙紙判切） （縦約136cm×横約35cm） 半紙（縦約33cm×横約24cm） ※作品の左側に 学年及び氏名を書いて下さい 学校名は書かない 《例》一年 松波太郎
4	千代女 少年少女 全国俳句大会	白山市 白山市教育 委員会	季語「朝顔（あさがお）」 「蟻（あり）」 または自由題 （一人 2句まで）	校内用の応募用紙に記入
5	税についての 作品 （書道の部）	輪島地区納 税貯蓄組合 連合会 輪島税務連 絡協議会	課題 「税の役割」「電子申告」 「電子納税」「税を考える」 「申告と納税」「笑顔で納税」 「税金と生活」「貯蓄で納税」 「消費税完納」「納税は期限内」 から一つ選ぶ	半紙(縦約33cm×横約24cm) ※作品の左側に必ず学校名， 学年及び氏名を書いて下さい 《例》 松波中学校 一年 松波太郎

悩み相談について


○石川県〈こころの相談ダイヤル〉 ○文部科学省〈子供の SOS の相談窓口〉

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。
ひとりで悩まず、お話を聴かせてください。

☎ 076-237-2700

受付時間：24時間365日

※相談料無料（別途通話料がかかります）
※専門の職員（精神保健福祉士・心理士・保健師等）が対応します。
※秘密は守ります。





**いのち
支える**

いじめて困ったり、自分の友人のことで不安や悩みがあったりしたら、
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。


24時間子供SOSダイヤル（通話料無料） なやみまおう

☎ 0120-0-78310

○チャイルドライン（電話、チャットで相談可能）

18歳までの子どもがひびかる
チャイルドライン。



困っていること


悩んでいること

嬉しかったこと

誰かと話
したいとき

なんとなく
さみしいとき

周りの人には
話せないとき




悩んでいること・困っていることなんでも話せます。
電話はちょっと…と思う人はチャットでも相談できますよ！

震災後のストレス反応について


からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい




気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ




行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



ストレス反応は、だれにでも
ある自然な反応です。
生活リズムを整えたり、リラ
ックスできることをしたりす
ることで徐々にさまたまってい
きます。

困ったことがあれば、周りの大人
や学校の先生に相談しましょう☺
学校☎：0768(72)0004

令和6年度 夏休みの行事予定・部活動計画

日	曜日	行事等	野球	テニス	剣道	相撲
7/20	土		□	○	○	
21	日					
22	月		○	○	○	
23	火		○	○	○	◎
24	水	わくワーク体験（2年）				
25	木	↓ 飯田高体験入学	○	○	○	○
26	金	能登高体験入学	○	○		◎
27	土	松波人形キリコ祭り			○	
28	日			○	級位審査	
29	月		○	○		
30	火	サイエンスチャレンジ（2年）	○		○	◎
31	水			○	○	
8/1	木		○	○	○	◎
2	金	全校登校日①	○	○	○	
3	土		□	□		○
4	日					
5	月		○	○	○	◎
6	火		○	○	○	◎
7	水				○	
8	木		○	○	○	◎
9	金		○	○	○	
10	土			○		○
11	日	山の日				
12	月	振替休日				
13	火	学校閉庁日				
14	水	↓				
15	木					
16	金	↓				
17	土					
18	日					
19	月		○	○	○	
20	火		○	○	○	◎
21	水				○	
22	木		○	○	○	◎
23	金		○	○	○	
24	土		□	□		
25	日					
26	月	全校登校日②	○	○	○	○
27	火	能登町こども議会（3年）	○	○	○	◎
28	水	3年登校日	○		○	
29	木	3年登校日		○	○	◎
30	金	3年登校日	○	○	○	
31	土		□	○		
9/1	日					

○午前 ◎午後 ●全日 ◇大会（含補助）□練習試合 空欄休み
 ＊原則、週2回は休みとする。

夏休み 生活表



名前 _____

《目標1》

《目標2》

《目標3》

月	火	水	木	金	土	日
7/15 海の日	16	17	18	19 終業式	20 夏休み start !	21
22	23	24 わくワーク体験	25 わくワーク体験 飯田高体験入学	26 わくワーク体験 能登高体験入学	27 松波人形キリコ祭り	28
29	30 サイエンスチャレンジ	31	8/1	2 全校登校日①	3	4
5	6	7 立秋	8	9	10	11 山の日
12 振替休日	13 学校閉庁日	14 学校閉庁日	15 学校閉庁日 終戦記念日	16 学校閉庁日	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 全校登校日②	27 能登町こども議会	28 3年登校日	29 3年登校日	30 3年登校日	31	9/1 夏休み goal !

夏休みのしおり

MY SUMMER VACATION

2024

