

＜生活目標＞

- ◇日常生活における学習面、生活面の計画を立て、七尾東部中学校の生徒として粘り強く実践し、充実した夏休みにしよう。
- ◇健康の保持と体力の増進に努めよう。

1 規律ある生活をしよう

- (1) 部活動には積極的に参加し、**体力向上、技能向上**に努めること。部活動のない時期も、外で体を動かし、体力の向上に努める。
- (2) 部活動が休みの日は、意識的に**学習時間の確保**に努める。
- (3) 外出時の服装は中学生らしくし、華美な服装や露出の多い服装は避ける。
- (4) 外出の際は、『どこへ、だれと、何時までに帰宅』を必ず家の人に伝える。
- (5) 遅くても**午後7時までに**帰宅する。午後7時以降は保護者同伴で行動する。
- (6) 以下のことは生徒だけ、友達同士では禁止とする。
 - ・外泊
 - ・花火
 - ・モデルガンやナイフ等、有害玩具の購入や所持
 - ・飲食店、漫画喫茶、ボウリング、ゲームコーナー、カラオケ、映画館などへの出入り
 - ・映画やコンサート、花火大会などの夜間イベントへの参加
- (7) 喫煙・飲酒・深夜の外出・万引き等、触法行為は絶対にしない。
- (8) 問題行動や危険な行動を見たり聞いたりした場合は、学級担任や学校、子ども110番等に知らせる。
- (9) 『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。
- (10) 公共の施設の利用では、ルールやマナーを守る。

2 安全な生活をしよう

- (1) 危険な場所、人物には近づかない。
- (2) 自転車はよく点検し、整備されたものに乗る。
- (3) 自転車に乗る際は**ヘルメットと反射たすき**を着用し、交通規則を守る。
 - ・**登下校時以外も、自転車に乗る時はヘルメットをかぶること。**
 - ・自転車は左側走行！角は必ず止まる！進路変更は後方注意！
 - ・並進、二人乗り、無灯火、信号無視、傘さし、は違法行為です。
 - ・無謀な遠乗り運転や音楽機器を使用しながらの運転はしない。
- (4) 登下校の際は、（暗い明るいに関わらず）必ず反射たすきを着用する。
- (5) 登山・サイクリング・海水浴・キャンプ等は大人と一緒に行動する。

- (6) 疾病や身体の異状（目・耳・鼻・歯等）は休み中に必ず治療する。

歯の治療は夏休み中にすませる！

- (7) **インターネットの利用はマナーを守る。**
 - ・悪口の書き込みやプライバシーの侵害、出会い系サイト等へのアクセスは犯罪行為。

3 継続的に学習を続けよう

- (1) 毎日時間を決めて計画的に学習に励む。不得意教科には特に目を向ける。
- (2) 課題は期日までに確実に提出できるよう計画的に進める。
 - ・テストを見据えて、有意義な学習を心がける。
- (3) わからないことは、積極的に職員室の先生を訪ね、質問をする。

（「今お時間よろしいですか？〇〇がわからないのですが、教えていただけませんか？」）

4 もし、不審者等に遭遇したら

- ①自分の安全（身を守る、逃げる）が最優先
- ②冷静になって、特徴を記憶する、メモをとる
 - ◇時間、場所、車種、色、ナンバー、不審な点 など
 - ◇性別、体型、服装、履き物、所持品、不審な点、声をかけられた内容 など
- ③警察と学校に連絡（可能な限り早く通報）
 - ◇七尾警察署（生活安全課） 53-0110
 - ◇七尾東部中学校 53-0812



5 部活動の参加について

- (1) 部活動には積極的に参加し、体力向上、技能向上に努める。
- (2) こまめな水分補給を心がけ、熱中症に十分注意する。
- (3) 七尾東部中学校を使う際は、職員室の黒板に記入する。
- (4) 七尾東部中学校以外の施設を使う場合は、後始末を特にていねいに行う。
- (5) 8月11日(金)～8月17日(木)はリフレッシュウィークのため、原則部活はありません。

=生徒の皆さんへ=

これから1年の中で一番長い休みに入ります。学習（課題や自主学習※受験勉強）と部活動とに一生懸命取り組み、自分を鍛える絶好の機会です。夏の暑さや休みの誘惑に負けず、体と頭をどんどん鍛えてください。また、長い休みにしかできない様々な体験活動に挑戦したり、家族とゆっくり過ごしたりしながらエネルギーを充電し、心を耕すことにも目を向けてください。夏休み特有の解放感や甘い誘惑に心を惑わされて、道を誤らないよう、各自の正しい判断と責任ある行動が必要です。充実した夏休みにしましょう。