7月 2018 夏休みの生活 8月

＊＊＊ 生徒版 ＊＊＊

能美市立寺井中学校

☺☺☺ 夏休みを楽しく有意義に過ごすために ☺☺☺

多くの人が頑張った１学期も終わり、いよいよ皆さんが楽しみにしている『夏休み』が始まろうとしています。この『夏休み』は、長い休みだからこそできることを十分に考え、決して時間に流されることのないように生活してほしいと思います。また、『夏休み』は学期中と違って解放感が生まれやすい時となりますが、以下に書かれている目標やきまりをしっかり意識して、一人ひとりが充実した『夏休み』を過ごしてほしいと思います。

７月21日（土）から始まる４１日間（984時間）が皆さんにとって「楽しく、有意義なもの」になることを心から期待しています。そして、充実感と満足感にあふれ、一まわりも二まわりも成長した皆さんと、元気ないい顔で新学期を迎えたいと思っています。

学校閉庁日（8/14～16）の 緊急連絡先
・能美市教育委員会学校教育課
　TEL 58-2271
夜間などでつながらない場合は、
・能美市役所　TEL 58-1111
までお願いします。

夏休みの生活目標

計画に従い、規則正しく自主的な生活を送り、心身の鍛練に努めよう！

生活目標パートⅠ

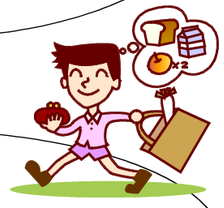
＊規則正しい生活を送ろう＊

◆ 実行できる計画をきちんと立てよう。
◆ 寺井中生の自覚を持ち、中学生らしい行動をとろう。
◆ むだ遣いはやめよう。

生活目標パートⅡ

＊学習習慣をつけ、確実に実行しよう＊

◆ 朝夕の涼しい時に学習時間を確保し、自主的な学習を心がけよう。
◆ 課題や研究は計画にしたがって早めに取り組もう。
◆ 読書の習慣を身につけよう。



生活目標パートⅢ

＊安全で、健康な生活を心がけよう＊

◆ 交通安全を心がけよう。
◆ 危険な行為は慎もう。
◆ 健康に留意し、体力の増進を図ろう。
◆ 部活動には積極的に参加しよう。

生活目標パートⅣ

＊休暇を有効に使おう＊

◆ 家族との心のふれあいを持とう。
◆ 進んで家の手伝いをしよう。
◆ 地域行事には積極的に参加しよう。

注意事項（きまり）

1. 外出・生活全般について

□ 中学生らしい服装で外出すること。また、休み中の登下校は制服とするが、部活動の場合は、学校指定のジャージや部の服装でもよい。
□ 行き先、同行者、帰宅時間などを家の人に必ず告げること。
□ 遅くても午後６時３０分までには必ず帰宅し、それ以降は外出せず、友人宅での外泊もしないこと。
　＊盆踊り、獅子舞などの練習は、時間や場所などについて主催者や地区会長及びＰＴＡ生活委員の指示に従うこと。また、他の地区の盆踊り、獅子舞の練習に遊びに行ったりしないこと。
□ 危険な遊び（火遊び・モデルガン・エアガンなど）は絶対にしないこと。
□ 友人同士で以下の場所へは出入りしないこと。
　＊ゲームセンター（ゲームコーナー）　＊カラオケボックス　＊飲食店
　＊マンガ・インターネット喫茶　＊ボーリング場　＊映画館
　※パチンコ店は保護者と一緒でも入場禁止です。

特別な用もないのに友達どうしで大型のショッピングモールへ行って、トラブルに巻き込まれないように。

□ 法律で禁止されている以下の行為は絶対にしないこと。また、関わらないこと。
　＊万引き　＊喫煙・飲酒　＊薬物（シンナーなど）
　＊出会い系サイトへのアクセスや書込
　＊バイク及び自動車運転（バイクについては後部座席の乗車も含む）
□ インターネット等を使用する際、閲覧が禁止されているサイトや、年齢制限のサイトを利用しないこと。また、マナーを守ると共に、自分や他人の情報をのせたり、悪口や噂を広めるなどのプライバシーの侵害をしたりしないこと。ネット関連の犯罪に巻き込まれることのないように十分注意すること。
　※家庭で時間や使い方の約束を保護者と一緒につくっておくこと
□ アルバイトは（家業の手伝いを除き）原則しないこと。

寺井中学校：57-0246
寺井警察署：57-0110

□ 行動が不審な者に出会ったり、不自然な物を発見したりしたときは、まず自分の身の安全を考えること。犯罪から自分の身を守るための標語「イカのおすし」を忘れずに。
　(知らない人について)いかない・のらない・おおきな声でさけぶ・すぐ逃げる・(大人に)しらせる

2. 交通安全について

□ 交通ルールをしっかり守り、加害者にも被害者にもならないように十分注意すること。
□ 特に自転車に乗る時は以下のことを守ること。
　＊登下校はもちろん私生活においてもヘルメットを必ず着用する。（アゴひもも装着）
　＊二人乗り、並進、無灯火、一時不停止、信号無視、無謀な道路横断、傘さし運転をしない。

3. レジャーについて

□ 合宿、キャンプ、登山、サイクリングなどの野外活動へ参加するときは、保護者や責任ある大人に必ず同行してもらうこと。
□ 川や海での遊泳は、保護者や責任ある大人と一緒に行き、遊泳が許可されている場所のみで行うこと。また、外出のルールも守ること。
□ 魚釣りへは複数名で行くこととし、安全には十分注意すること。また、危険箇所では絶対行わないこと。
□ 花火について、保護者や責任ある大人がいない場合は、いかなる場合でも禁止とする。なお、条件を満たし行えた場合は、火の始末も含め責任を持って行うこと。

4. 健康について

□ 暴飲暴食をさけ、バランスのとれた食生活をすること。
□ 熱中症予防のため、部活動に参加する場合は水分を多めに用意する。
□ 夜ふかしをさけ、早寝早起きをすること。
□ 休み中は時間の融通がきくため、疾病の治療に努めること。（歯の治療など）

休み中、事故や災害、困ったことがあれば、学校まで連絡して下さい。

寺井中学校　ＴＥＬ:５７－０２４６