

夏季休業中の過ごし方について

盛夏の候、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より本校教育活動に対して、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、「夏季休業中の生活心得」を、保護者の皆様にもご確認していただきたく、生徒に配付した資料を掲載しました。お子様の健全な成長を願い、ご家庭でのご指導の際に参考にさせていただきたいと思っております。

【生徒に配付した資料】

1 生活

- (1) 無理のない日課表を作り、規則正しい生活ができるようにしましょう。
(「夏休みのしおり」に計画を立てました。)
- (2) 毎日、記録をつけることにより1日を振り返りましょう。
(「夏休みのしおり」に毎日反省を記録します。)
- (3) 家族の一員としての自覚をもって、家事の手伝いなどをしましょう。
- (4) 外出時には中学生らしい服装で、行き先、同行者、帰宅予定時刻、目的などを家の人に告げましょう。
- (5) ボランティア活動には、一中生として積極的に参加しましょう。
- (6) 地域の人にもさわやかなあいさつを交わせるようにしましょう。
- (7) 友人同士でカラオケやゲームセンター等への出入りをしないようにしましょう。
※ 18時以降は保護者同伴でもゲームセンターなどの出入りは禁止です。補導対象になります。
- (8) 友人宅への外泊は禁止です。また、夜間の外出は、保護者と一緒に外出しましょう。
- (9) 公共施設や小学校などに立ち入る場合は、その施設の責任者の許可を得てから入るようにしましょう。

2 学習

- (1) 復習を中心とした自主的な学習計画を立て、不得意教科の克服に努力しましょう。
(「夏休みのしおり」の活用)
- (2) 計画はできるだけ細かく立て、夏休みの課題は期限内に提出できるようにしましょう。
- (3) 1日2～4時間の学習時間を確保しましょう(学年プラス1時間を目安に)。
- (4) 高校一日体験学習(3年生)には必ず参加し、各自の進路について考えるよい機会にしましょう。
- (5) 読書をしましょう。(目標4冊以上)

3 健康

- (1) 健康診断の結果を踏まえ、夏休み中に治療を完了しましょう。(特に虫歯の治療)
- (2) 早寝・早起きを心がけ、生活習慣をくずさないようにしましょう。
- (3) 暴飲・暴食をさけ、健康な生活をしましょう。
- (4) 自主的な体力づくりをしましょう。(暑さに負けない体づくり)
- (5) 視力が良くない生徒は、医師の検査を受け治療しましょう。

(6) 帰宅後は、うがい手洗いをしましょう。(感染症などの予防)

4 安全

- (1) 交通ルールを守り、事故に遭わないように注意しましょう(命が最優先です)。今年も、交通事故が発生しています。道路をゆずり合って、安全を確認しながらゆとりのある運転を心がけましょう。まちがっても、急な飛び出しは絶対にしてはいけません。
- (2) 二人乗りや並進、信号無視、一時不停止、傘さし運転、自転車の変形は絶対にしてはいけません。
- (3) 自転車利用の際は、ヘルメットを着用しましょう。
- (4) 外出しているときにも、本校の自転車の乗り方をきちんと守りましょう。
- (5) 危険な遊び(クワッパや爆竹、エアガンなど)は周りの人にも大変な迷惑をかけることになります。絶対にやめましょう。また、道路など公共の場で騒ぐこともしてはいけません。
- (6) 遊泳禁止区域、危険箇所には絶対に立ち入らないようにしましょう。

5 部活動

- (1) 部活動は休まず、積極的に参加しましょう。
やむをえず欠席する場合は、必ず顧問の先生に連絡(できるだけ直接)しましょう。
- (2) 部活動は顧問の指導のもと、安全を心がけ、目標をもって取り組みましょう。
- (3) 使用した活動場所の後片付けまで責任をもって行いましょう。
- (4) 部活動の下校も寄り道はしない。(必ず、一度家に帰ること。)

6 その他

- (1) SNSやラインなどを利用したトラブルや事件が増えており、**栃木市では小中学生の携帯電話やスマートフォンなどの所持は認めていません。**
- (2) 心にすきをつくらないようにしましょう。
(薬物・シンナー・覚醒剤との関わりや恐喝の被害などは服装や態度の乱れが招きます。)
- (3) 善悪の判断をしっかりとつけましょう。
(飲酒・喫煙・万引きやバイクの無免許運転は違法行為です。絶対に許されません。)
- (4) 悩みや困ったことがあったら、一人で悩まず、家族や先生に相談して早めに解決しましょう。
- (5) 校舎内の鍵が掛かっている箇所は、決して許可なく開けてはいけません。
- (6) 見知らぬ人からの誘いの声には答えないようにしましょう。
いざというときは大声を出す、近くの家へ逃げ込む。防犯ブザーを鳴らすなどして助けを求めましょう。(すぐに警察へ110番で通報する)。
- (7) 学校の連絡網などの**個人情報**については、絶対に相手には教えてはいけません。
- (8) 不審に思った電話は、大人に代わってもらいましょう。
もし、一人で留守番のときなどに、不審な電話があったら、学校・警察に連絡しましょう。
- (9) **他校の学校行事には行かないように**しましょう。

何か困ったことがあったら、遠慮しないで先生方に相談してください。

みんなを守ることを優先に、よりよい解決策を一緒に考えます。

栃木市立藤岡第一中学校 電話 0282-62-2598

担任の先生や部活動の顧問の先生は、連絡網などで確認してください。