

令和7年度

夏休みのしおり

～「おのれを鍛えよう！」成長のための夏休みにしよう！～



那覇市立仲井真中学校

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

目 次

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
主な行事・夏休み部活動及び 学校施設開放日計画表	2
夏休みの生活の記録・目標	3
夏休みの宿題	4
1学期期末テスト範囲	5
充実した夏休みを過ごすために	6
みちしるべ(進路通信：夏休みの学習編)	8
ほけんだより(夏休みを健康に過ごそう)	9
図書館便り(夏休みの開館)	11
夏休みを終えて	12



点滴穿石(てんてきせんせき)：小さな水滴でも長く一点に落ち続ければ、硬い石に穴を開けることができる様子を表しています。「小さな努力でも積み重ねれば大きなことを成し遂げる力となる」という意味を持つ四字熟語です。

四字熟語データベースより

令和7年度 「主な行事・夏休み部活動及び学校施設開放日計画表」

※ 変更になる場合もあります。変更の場合は、顧問より事前連絡があります。

月	日	曜	職員 日直	場所 割当 時間 主な行事	グラウンド			テニスコート		体育館			音楽室	図書館	理科室	備考
					陸上	サッカー	野球	前半 (男子)	後半 (女子)	前半	中	後半	吹奏楽	開放日	開放日	
					7:00 ~9:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	8:00 ~10:00	10:00 ~12:00	8:00 ~11:00	11:00 ~14:00	14:00 ~17:00	8:00 ~11:00	9:00 ~12:00	10:00 ~12:00	
7	19	土			×	○	○	外練	○	男女バド	男女バス	男女バレー	○	×	×	
7	20	日		県中体連開会式	×	×	○	×	×	女バド 女バス	男バド 男バス		○	×	×	
7	21	月		県中体連	○	○	○	外練	×	男女バレー		女バス	○	×	×	海の日
7	22	火	小川	県中体連	○	○	○	○	○	男女バド	男女バス	男バレー	○	○	×	
7	23	水	なつき	県中体連・校内研修	×	×	○	大会	○	男女バス	男女バレー	男女バド	○	○	×	
7	24	木	美穂	校内研修⑤	○	○	○	大会	大会	男女バレー	男女バド	男女バス	○	×	×	
7	25	金	佳恵	校内研修⑥	○	○	○	○	○	男女バド	男女バス	男女バレー	○	×	×	
7	26	土			×	○	○	×	○	男女バド	男女バス	男女バレー	○	×	×	
7	27	日			×	×	×	×	×		女バド	男女バス	×	×	×	
7	28	月	小川	三者面談①	○	○	○	○	○	男女バレー	男女バス	男女バド	○	○	×	
7	29	火	恵汰	三者面談②	○	○	○	○	○	男女バド	男女バレー	男女バス	○	○	×	
7	30	水	明子	三者面談③	×	×	○	○	○	男女バス	男女バド	男女バレー	○	○	×	
7	31	木	涼子		○	○	○	○	大会	男バレー	男女バス	男女バド	○	×	×	
8	1	金	寛		○	○	○	大会	×	男女バド	男女バレー	男女バス	○	×	○	
8	2	土			×	○	大会	×	×	男女バレー	男女バド	男女バス	○	×	×	
8	3	日			×	×	大会	×	×	男女バス	×	×	×	×	×	
8	4	月	大地		○	×	大会	×	×	男女バス	×	×	○	×	×	
8	5	火	萌美		○	×	大会	×	×	男女バス	×	×	○	×	○	
8	6	水		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
8	7	木		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
8	8	金		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
8	9	土			×	×	○	×	×	女バド	男バド		○	×	×	
8	10	日			×	×	○	×	×	男女バス	男バレー	女バド	×	×	×	
8	11	月		山の日	○	○	○	○	×	女バド	男女バス	男女バレー	×	×	×	
8	12	火	重山美		○	○	○	○	○	男女バレー	男女バス	男女バド	○	○	○	
8	13	水	神森		×	×	○	大会	大会	男女バス	男バド	男バレー	×	○	×	
8	14	木	彩乃		○	○	×	大会	大会	男女バド	男女バレー	男女バス	○	×	×	
8	15	金	真士		×	○	○	大会	大会	男女バレー	男女バス	男女バド	○	×	×	
8	16	土			○	○	○	大会	大会	男女バス	男バレー	男女バド	○	×	×	
8	17	日			×	×	○	×	×	女バド			×	×	×	
8	18	月	悦子		○	○	×	×	○	男バス 女バレー			○	○	○	
8	19	火	優		○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	×	
8	20	水	佑		×	×	○	○	○	男バス 女バレー			○	○	×	
8	21	木	寿美	3年登校日	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	サスト部活動停止
8	22	金	朝子	1学期後半開始	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	

夏休みの《生活の記録》規則正しい生活を心がけましょう！

				起きた時刻	手伝い	勉強	その他の活動	寝た時刻	今日1日をふり返って
月	日	曜	天気	時刻	内容	(時間)	部・出来事など	時刻	(頑張った事や反省点)
例	19	金	★	6:30	洗濯	2	部活、塾	23:00	〇〇ができるようになった
7月	19	土		:				:	
	20	日		:				:	
	21	月		:				:	
	22	火		:				:	
	23	水		:				:	
	24	木		:				:	
	25	金		:				:	
	26	土		:				:	
	27	日		:				:	
	28	月		:				:	
	29	火		:				:	
	30	水		:				:	
	31	木		:				:	
8月	1	金		:				:	
	2	土		:				:	
	3	日		:				:	
	4	月		:				:	
	5	火		:				:	
	6	水		:				:	
	7	木		:				:	
	8	金		:				:	
	9	土		:				:	
	10	日		:				:	
	11	月		:				:	
	12	火		:				:	
	13	水		:				:	
	14	木		:				:	
	15	金		:				:	
	16	土		:				:	
	17	日		:				:	
	18	月		:				:	
	19	火		:				:	
	20	水		:				:	
	21	木		:				:	
	22	金		:				:	

- ・8月21日(木)から、3年生午前中授業で給食無し。
- ・8月22日(金)から、全校生徒午前中授業で給食無し。

1学年 夏休みの宿題



	内容	提出日・場所
国語	①作文 ②国語の学習 (P)	①夏休み明け最初の授業 ②
社会	①社会科新聞 ②よくわかる社会の学習 p 2～42の①まで	①8/25(月)17:00ㄨ切 ②8/28(木)17:00ㄨ切
数学	①課題プリント (冊子) ②オクラ (習ったところまで)	提出日: 8月25日 (月) 提出場所: 1学年室前
理科	自由研究	夏休み明けの授業で
英語	エイゴラボP74まで	提出日: 8月29日 (金) 提出場所: 1学年室前
音楽	①校内合唱コンクール自由曲♪楽曲アナリーゼ (必須) 【※楽曲ができた背景/作詞者・作曲家についてのエピソード/歌詞の意味について/曲の特徴/演奏のポイント】 ②音楽科♪《作曲家・音楽新聞作成》(自由課題)	提出日: 夏休み明けの授業 提出場所: 教科担任(音楽室)
美術	なし	
保体	【実技ノート】 ①水泳(p7～8)②バレーボール(p15～16) 【保健ノート】体育編(p2～9)	★夏休み明けに単元テスト ★単元テスト後、実技・保健ノート提出
家庭	※自由課題 「SDGsにつながる食生活実践レポート」 優秀作品は那覇地区中学校総合文化祭に出品します！	夏休み明けの授業時に提出
技術	①もでりんクラウドでの設計を完成させる ②栽培している野菜を家庭に持ち帰って管理作業をする (週1回の記録も忘れずに)	夏休み明けの授業でデータを確認します。 ※肥料等は学校からとる

1学期 1学年 期末テスト範囲

	テスト範囲	備考
国語	・「はじまりの風」P22～P29 ・「漢字の組み立てと部首」P38～P39 ・「ダイコンは大きな根？」「ちょっと立ち止まって」P42～P51 ・「指示する語句と接続する語句」P58～P60 ・「空の詩 三編」「さまざまな表現技法」「比喩で広がる言葉	・教科書を何度も読む。 ・授業のワークシートを見直す。 ・ワークを見直す。
社会	○教科書 p 4 8 ～ 7 1	○ワークやこれまでにやった単元のプリントを見直す ○コツコツが勝つこつ！
数学	教科書P12～P90 第1章「正負の数」 第2章「文字をつかった式」	○夏休みの宿題を解く ○過去問を解く ○単元テストの見直し ○オクラを解く
理科	教科書P14～90 学習整理P2～32	
英語	教科書最初からP54まで エイゴラボ P74まで カクキク英単語P19まで	○教科書の音読と単語を覚えるまで書く。 ○エイゴラボの説明を読んで問題を解く

	月	日	曜日	1校時	2校時	3校時
1日目	8	28	(木)	社会	数学	英語
2日目	8	29	(金)	国語	理科	



充実した夏休みを過ごすために【生徒用】

いよいよ夏休みです。

「これしたい」「あれもやってみたい」と、希望と期待とで胸を躍らせていることでしょう。夏休みは自分の計画を自分なりのペースで進める絶好の機会です。「本当に楽しかった」「よい夏休みだった」と言えるような充実した夏休みにする為に、夏休みでなければできないこと、自分は何をやりたいのかをはっきりさせ、しっかり計画を立てて過ごしましょう。

1 規則正しい生活を送ろう

- (1) 体調管理に気をつける。
 - ① 夜更かしや朝寝坊のクセがつかないように、生活リズムを整える。
 - ② 真夏で暑くなっています。熱中症にならないよう、適切な水分補給を心がける。
- (2) 三度の食事をきちんととり、体調管理も気をつける。暴飲暴食は、体調を崩す原因にもなる。
- (3) 家族の一員として、自分の役割・分担を決めて、毎日家事の手伝いを行う。

2 学習を計画的におこないましょう。

- (1) 夏休みの学習(宿題、自学自習)は計画的に進める。
- (2) 自分の興味のある研究や趣味に時間を使う。

3 夏休みの登下校について

部活動、その他、用事で学校に登校する場合は以下のことを守る。

- (1) 登下校は制服または指定ジャージ、部活動着を着用すること。
 - ※ 部活動については、顧問の指示に従う。
- (2) 自転車で登下校しない。
 - ※ 毎年、学校周辺から“敷地内に自転車が置かれて困る”という苦情がある。
- (3) 部活動等で使用するもの以外は持ってこない。
 - 普段の学校生活と同じです。スマホや音楽機器は持ってこない。

4 携帯電話・スマートフォン・ゲーム機等の使用について

- (1) 保護者と相談して、使用する時間を決める。
- (2) 情報モラルを守って使用する。SNS での誹謗中傷や個人情報の漏洩につながるようなことはしない。十分に気をつけて使用する。
- (3) 何かトラブルやわからないことがあったら保護者や学校、警察に相談する。

5 外出時の確認

- (1) 夜間外出・無断外泊を絶対に行わない。
※ 必ず保護者同伴で。
- (2) 外出時は、必ず保護者に「行先」、「帰宅時間」「一緒に行く友達」の名前を伝えてから行く。
※ 帰宅時間を守る。
- (3) 遅くとも午後8時頃までには帰宅し、家族みんなで食事をする。
- (4) 海での遊び方には十分気をつける。※保護者同伴が望ましい。

【事故事例】

- ①友人と橋から飛び込みをしていたところ、潮流により漂流し、その後救助された 2 人は打撲による怪我を負った。
- ②友人 4 人で橋(12メートルの高さ)から飛び込んだ中学生が沈んだままの状態に。20 分後に救助されたが、意識不明の重体。後日、亡くなったと報道。(2020 年 6 月)
- (5) 自転車での 2 人乗りや暴走など、危険な行為はしない。
※ 交通ルールを守ってください。命にかかわります。
- (6) 見知らぬ人、不審な人の誘いにはのらない。
※ 強引に声をかけられたり、後をつけられたら近くの店などに助けを求めてください。

イカのおすし

イカ・・・(知らない人に)	ついてイカない
の・・・(知らない人の車に)	のらない
お・・・(連れていかれそうになったら)	おおきな声で叫ぶ
す・・・(安全な場所へ)	すぐ逃げる
し・・・(近くの大人や警察に)	しらせる

6 その他

- (1) 身なり違反につながるようなことはしない(染髪、変形髪型、ピアスなど)
※ 目立つ格好をするとトラブルの元になる。
- (2) 友達同士で集まって、パーティ等は行わない。
- (3) 「喫煙」や「飲酒」等の違法行為は絶対にしない。
- (4) 「暴力行為」には、関わらない、行わない。
- (5) 夏休み中に事故等にあった場合は、学校の先生または学級担任へ連絡する。

※1 学期後半授業開始は、3 年生は 8 月 21 日(木)、全学年は 22 日(金)からです。
遅刻をしないように早めに登校しましょう。



みちしるべ

夏休み号
2025年
7月 発行

夏を制する者は未来を制す！ ～進路実現のための夏休み活用法～

1年生のみなさん、中学校初めての夏休みですね。勉強や息抜きもしながら節度ある生活を送ってください。夏休み明けに元気な姿を見せてくれることを楽しみにしています！

2年生のみなさんは、去年の夏休みをふりかえり、宿題に計画的に取り組み、スポーツに親しみながら体力と学力の両立を心がけましょう。充実した夏休みを過ごしてください。

3年生のみなさん、受験生にとって、中学三年の夏休みは勝負の分かれ目とも言われています。集中して勉強をする時間と、たまに息抜きする時間とのメリハリをつけて学習に取り組みしましょう。進路実現のためにも夏休みをぜひ計画的に過ごして充実させてください。

1. 夏休みは「将来」を考えるチャンス！

夏休みは、普段の授業に追われず、自分の興味や将来についてじっくり考えられる貴重な時間です。

「将来どんな仕事をしたいか」「どんな高校に進学したいか」を考え、今できることを始めてみましょう。

★気になる職業について調べてみる ★体験入学や説明会に参加する（申込みをした人は忘れずに参加を）

夏休み期間の体験入学・学校説明会〔3年生対象〕

7/23or7/24	南部商業体験入学	7/29,30	那覇高校学校説明会
7/23(水)	浦添工業オープンキャンパス	7/30(水)	那覇商業高校体験入学
7/23(水)	首里高校染織デザイン科体験	8/4or8/5	浦添商業高校体験入学
7/23(水)	那覇工業高校体験入学	8/19(火)	那覇国際高校オープンスクール
7/24(木)	沖縄工業高校体験入学		

2. 学習のリズムを崩さない！

夏休みは学力の差がつく時期でもあります。勉強を全くしないと、夏休み明けつまづくことも。

計画的に学習を進めましょう！

＜学習のポイント＞

★1日の学習計画を立てて、毎日コツコツと ★苦手な教科は夏休みのうちに克服しよう

★読書感想文や自由研究は「早めに」終わらせる！



3. 規則正しい生活をしよう！

夜更かし朝寝坊を続けると体調を崩したり集中力も下がります。健康管理も進路実現には大切な要素です。＜健康的な生活のコツ＞

★起床・就寝時間をなるべく一定に ★適度に運動をしよう ★食事のバランスも意識して！

4. 夏休みだからできる体験を！

経験は進路選択のヒントになります。ボランティア活動、地域イベント、家の手伝いなど、普段できないことに挑戦してみましょう。



5. 自分の「将来の地図」を描こう！

夏休みの終わりには、自分がどんな高校に進みたいか、そのためにどんな勉強や生活が必要か、簡単にまとめてみると◎ 目標が明確になると、モチベーションもアップします。

自分の可能性を広げるためにも、一日一日を大切に使いましょう！



ほけんだより 夏休み号



自分で自分を守る！ 健康・安全で充実した夏休みを

～～ 熱中症に気をつけよう！ ～～

熱中症にならないために

- 睡眠を十分にとる
- 涼しいところで時々休けいをする
- 3食バランス良く食べる
- 帽子をかぶる
- のどが乾いていなくても水分補給をする
- 塩分をとる

こんな症状があれば熱中症かも

- 立ちくらみ
- 高体温
- 頭痛
- こむら返り(脚がつる)
- 吐き気

もしも、熱中症の症状があらわれたら…



涼しい場所で横になる



首・わきの下・脚の付け根を冷やす



意識のない場合は救急車を呼ぶ

熱中症は屋外、屋内を問わず、気温や湿度、本人の体調や水分摂取状況など、様々な条件が重なれば誰にでも起こる可能性があります。

できるだけ早い段階で自分の体の異変に気づき、休んだり水分をとったりしましょう。『我慢しないこと！』が大きな事故を防止します。

～～ 危険なことには近づかない！ ～～

たばこは吸わない！！

たばこの害を知っていますか？たばこにはニコチン、タール、一酸化炭素が多く含まれています。

- △ ニコチン …… 一度吸い始めるとやめられなくなる「依存性」がある
- △ タール …… 発がん性物質が含まれている
- △ 一酸化炭素 …… 体の中で酸素の運搬をじゃまするので、運動能力が落ちて息切れしやすくなる

気軽に手を出したり、誘いにのってはいけません！



未成年の飲酒は禁止

未成年の飲酒は、喫煙と同様に法律で禁止されています。なぜ禁止されているかというと、成長途中にある中学生は、体への害を大人よりもずっと受けやすいからです。

- ✖ 体の正常な発育・発達を妨げる
- ✖ 脳や臓器に障害を起こす
- ✖ 判断力・記憶力を低下させる
- ✖ 急性アルコール中毒の危険性がある
- ✖ アルコール依存症の危険性がある



主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。スーパーやコンビニ等で見かける、爽やか・飲みやすいといったイメージなど、ハードルが低く感じられることも事実です。でも成長期の皆さんにとってはデメリットばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっちりはねのけましょう。

SNSの書き込みに気をつけて

スマホを使う時間が増える夏休み。便利にコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⊗ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⊗ 個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ⊗ 根拠のないうわさ話をしない
- ⊗ 自分や友達の写真・動画を勝手にアップロードしない
- ⊗ 知らない人と直接会う約束をしない



夏休み期間は旅行やイベントの参加など、人の移動が活発になることが予想されます。感染症予防対策を意識しながら体調管理を、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

としょかんだより 夏休み号

令和7年7月発行
那覇市立仲井真中学校
司書 眞座

夏休みの図書館利用について

日	月	火	水	木	金	土
7/20	7/21 海の日	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/10	8/11 山の日	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/17	8/18	8/19	8/20	8/21 3年登校日	8/22 1学期後半 開始	8/23

【開館日】

○がついている日

【開館時間】

9:00~12:00

【貸出冊数】

5冊

- ・制服または学校指定のトレパン、体育着で来てください
- ・水筒の持ち込みは可能ですが、飲むとき以外はカバンに入れておいてください
- ・私物のスマホ、タブレットの利用はできません
- ・台風の際は、○がついている日でも閉館します

…夏休みの課題お助けコーナー…

読書感想文・感想画の課題・指定図書、自由研究、調べ学習、受験、テスト勉強などなど…
夏休みの課題の手助けになりそうな本を集めたコーナーを設置します。

ぜひ読んだり借りたりしてみてください！（※このコーナーの本の貸出は1人2冊まで）

夏休みの目標

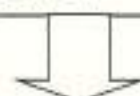
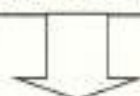
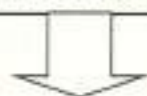
夏休み前に目標を決めて、記入しておこう。

	生活面	学習面	その他
目標			
決意	充実した「夏休み」を過ごしてゆくための決意を書いておこう。		

《アドバイス》

健康で充実した夏休みを過ごすためには基本的な生活リズムをくずさないことと、一日一日を目標を持って過ごす事が大切です。次のような項目を目安に、今年の夏も目標を持って頑張ろう！

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ①朝は、遅くとも7時半までに起きる。 | ②毎日4時間以上の学習をする。 |
| ③家の仕事の手伝いをする。 | ④7冊以上の本を読む。 |
| ⑤テレビは1日3時間以内にする。 | ⑥部活や学習面での具体的な目標を持つ。 など |



夏休みを終えて

夏休みの最後に今年の夏休みをふり返ろう。

	生活面	学習面	その他
目標の達成状況			
計画をふり返って	計画通りにうまくできた点		
	計画通りにできなかった点		
出来事をふり返って	楽しかったこと		
	つらかったこと		