

夏休みの生活心得

[那覇市立寄宮中学校]

7月19日から8月24日まで「夏休み」となります。3年生にとっては中学校最後の夏休みであり、受験勉強に時間を使うことのできる大切な期間です。1・2年生にとっても学習の振り返りや部活動に専念できる期間となりますので、生徒達にとって充実した37日間となるよう、以下の内容について事前に指導しております。保護者の皆様にもご理解とご協力をお願いいたします。

【夏休みの意義】

- ①計画的な生活を送ることによって、自主的・自律的な生活態度を身に付ける。
- ②心身の休養をはかるとともに積極的に体を鍛える。
- ③家庭生活を通して、家族の一員としての役割を考え、家族の結びつきを深める。

1 規則正しい生活と健康管理

- 夏休みの全体計画、1日の生活プログラムをきちんと作る。(Yorimiya Diaryを活用)
- 「早寝・早起き・朝ご飯」を大切にする。夜更かしをしない。
- 部活動を通して、積極的に体を鍛える。(中学生は持久力・忍耐力が身につく時期)
- 家族の一員として自分の役割を果たし、家事手伝いをする。
- 家族だんらんの時間をもち、家族といろいろなことを話す。
- 金銭の取り扱いに気を付け、小遣いの無駄遣いをしないようにする。
- むし歯など病気の治療をする。

早寝
早起き
朝ごはん

2 学習の振り返り、不得意教科の克服のチャンス

- 1学期の学習を復習する。(授業が進まない夏休みは、復習のチャンスです。)
- 不得意教科にじっくりと時間をかけて学習に取り組む。
- 学習時間をしっかり決めて、集中して学習に取り組む。
- 積極的に図書館を利用し、良書・名作に親しむ。



3 きまりをきちんと守る

(1)安全な生活について

- ・ 交通規則や交通道德を守り、事故に遭わないよう十分気をつける。
- ・ 自転車に乗る場合はヘルメットを着用し、正しい安全な運転をする。
(スピードの出し過ぎ、手放し運転、2人乗り、蛇行運転などの危険行為をしない。)
- ・ バイクなどの無免許運転は絶対にしない。
- ・ 海水浴などは、保護者同伴で行う。離岸流に気をつけ、遊泳禁止箇所では泳がない。また、漁港内での遊泳は非常に危険なので、絶対に行わないようにする。
- ・ 危険を伴う遊び(花火など)については十分気をつける。また危険な場所(特に河川)では遊ばない。
- ・ 大雨や地震などが発生した場合は身の安全確保に努める。
- ・ 喫煙、飲酒、万引き、薬物乱用などの法律に触れるような行為は絶対にしない。
- ・ インターネット、携帯電話、スマートフォンはルールを守り、正しく利用する。
- ・ SNS上で知り合った人と会う約束をしない。また、写真のやり取り等もしない。



(2)外出について

- ・ 外出時間は午前8時から午後6時までとする。(夜間の場合は保護者同伴)
- ・ 外出する際は、行き先、道順(経路)、目的、同行者、帰宅予定時刻などを家の人に事前に伝えておく。
- ・ 子どもだけでゲームセンター、映画館、カラオケボックスなどの施設に出入りしない。

(3)外泊について

- ・ 友人宅への外泊は絶対にしない。させない。

(4)学校での部活動について

- ・ 部活動は、夏休みの活動計画に基づいて行う。
- ・ 部長は活動前に、日直の先生に部活動開始の報告をする。活動終了後は後片付けをきちんとし、日直の先生に部活動終了の報告をする。

(5)緊急時の連絡方法について

- ・ 事故や不審者遭遇などの緊急事態が発生した場合は、安全確保の行動を取った上で、ただちに警察および学校まで連絡する。

家庭への協力依頼

- ① 休業期間中の家庭における生徒の見守りを行なうとともに、休業期間中や休業明けに保護者が把握した生徒の悩みや変化については、積極的に学校や案内に相談しましょう。
- ② 早寝早起き、朝ご飯など、子どもたちの基本的な生活習慣の確立を図りましょう。
- ③ 子どもたちの外出については保護者の同意を得るとともに、目的、同行者、帰宅時間等の確認を徹底するとともに、日頃から安全な行動について話し合ひましょう。
- ④ 子どもたちが犯罪に巻き込まれないよう、家庭においてもスマートフォン等の使用ルールの再確認やフィルタリングの設定など、具体的な対策を行いましょう。

緊急の連絡先

○寄宮中学校 917-3408

※不審者等の情報はまず最寄りの警察署に連絡をお願いします。

○那覇警察署 836-0110

○県警少年少女センター 862-0110

○24時間 SOS ダイヤル 0120-0-78310

○中央児童相談所 189

○sorae 943-5335

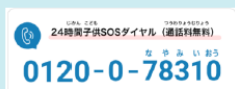
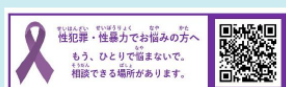
○チャイルドライン 0120-99-7777

<子供のSOSの相談窓口>

文部科学省ウェブサイトでは、下記のような、性犯罪・性暴力、不登校など、お困りごとに対応可能な窓口を一覧化しています



こちらからアクセス



学校 HP にも掲載しています。