

令和6年度 第2回3年生学年懇談会資料

学校スローガン 「もう一步踏み込んで」

学年目標 「 勢 ～決断・行動・夢実現～」



日程 令和6年7月10日(水)

- ①授業参観 13:50～14:40(50分) (体育館)
- ②学年懇談会 15:00～15:30(30分) (会議室)
- ③学級懇談会 15:40～16:10(30分) (各教室)

<学年懇談会順>

進行：藤本

- 1 開会
- 2 学年主任あいさつ 矢住
- 3 懇談
 - (1) 生活面について 田北
 - (2) 学習評価について 桑原
 - (3) 進路面について 赤松
 - (4) その他・質疑応答
- 4 閉会

令和6年度 夏休みの生活心得

天草市立本渡中学校生徒指導部

夏休みは、普段の生活ではできなかった体験活動やボランティア活動を行う良い機会です。また、家の手伝いや勉強などにじっくりと取り組むことのできる機会でもあります。しかし、開放感から気がゆるみ、不規則な生活に陥りやすく、非行や不良行為にはしりやすい時期です。また、水難事故や交通事故などの危険性も増大します。そこで計画を立てて規則正しく主体的な生活を送るとともに、下記の生活心得をしっかり守り、事故に遭わないように十分注意し、健康で明るく楽しい夏休みにしましょう。

【安全・安心な夏休みのために】

～生活委員会、PTA生活育成委員会～

- 元気のいいあいさつをしよう。
- 立ち食い、食べ歩きをしない。(必ずゴミは持ち帰ろう)
- 危険な遊びはしない。(例) エアガンを使った危険な遊びなど・自分たちだけで火遊びはしない
- ゲームセンター・ゲームコーナー・カラオケボックス等の遊戯施設へ行くときは保護者同伴。
(保護者同伴とは、自分の保護者がその場に一緒にいることをいう)
- 子どもだけの夜間外出、外泊は禁止。
- 携帯電話をはじめ、インターネットやSNSを利用する際は、保護者との約束、情報モラルをしっかり守ろう。個人情報の流出等が絶対にならないように。
- 交通マナーを守り、自転車で歩道を通るときは、歩行者を優先しよう。
- 塾や習い事など、特別な事情以外は、18時までには帰宅しよう。

1 規律ある生活をしよう。

- (1) 計画を立て、目標をもって規則正しい生活をしましょう。(計画・実践・評価)
- (2) 外出する際には行き先を保護者に告げ、18時まで(ただし、塾や習い事は除く)に帰宅しましょう。
- (3) 飲酒・喫煙等は絶対しません。【法律で禁じられています】

※その他、「頭髪規定」で禁止されている事項は、夏休み中も一緒です。

2 きまりを守り、安全な生活をしよう。

- (1) 水泳は、決められた場所です。
→保護者同伴または保護者の許可で遊泳できる…「茂木根海水浴場」
※上記以外の海水浴場は、保護者同伴の場合のみ遊泳可。川や港では泳がない。
- (2) 交通のきまりは守ります。特に以下のことは、厳守します。
 - ①自転車の二人乗り、並進、無灯火運転をしない。【法律で禁じられています】
 - ②単車等の無免許運転をしない。【法律で禁じられています】
 - ③銀天街への自転車の乗り入れをしない。
 - ④学校へ来るときはヘルメット・たすき・制服(体育服)を着用し、通学路を通ってくる。

3 その他

- (1) 地域の行事や、ボランティア活動等へ積極的に参加しましょう。(家の手伝いも)
- (2) 小学校や公園、図書館、児童館などの公共施設では迷惑をかけないようにしましょう。
(ゴミを出さない。自転車で乗り入れない。駐輪マナーを守る。食べ歩きをしない。騒がない)
服装を整え、必ず職員の方に挨拶をしましょう。小学生や小さい子どもたちがいたら、遊ぶ場を譲りましょう

(3) 釣りについて

危険な場所・釣り禁止指定の場所で釣りはしません。

(4) 不審な人や見知らぬ人からの誘いにのらないようにしましょう。

言葉かけや誘いは断る。大声を出して、近くの人に助けを求め。安全な場所、民家、お店へ逃げる。

(5) 事故や病気、不審者との遭遇などで学校に相

談、もしくは連絡した方がよいと判断した場合は、

右の番号に連絡します。

本渡中学校

TEL 0969-23-4340

- (6) SNS上に載せた画像や動画、書き込み等を、完全に消すことはできません。個人情報や、誰かを傷つけるような投稿は絶対にしないようにしましょう。何かあれば、警察等と連携し、指導にあたります。

夏休みの学習について

1 学習計画を立てよう

「夏休みの計画」を立てる場合、学習をどの様に進めていくかの「学習計画」を必ず立てます。

- (1) 今年度の夏休みは約1ヶ月と1週間です。
夏休み期間をおおまかに2つの区間に分けましょう。
- (2) それぞれの区間で、学習の中心とするものを決めましょう。
(例) 前半で「1学期の復習」
後半で「不得意教科の克服、実力テストに向けての学習など」
- (3) 「計画だおれ」にならないよう必要に応じて学習計画の修正をしましょう。

2 学習時間を確保しよう（夏休みは復習の絶好の機会です！）

1年生（2時間）	2年生（3時間）	3年生（4時間）
----------	----------	----------

この「時間」を、各学年とも「実質学習時間」とします。自分の「一日の生活」の中で、この時間を確実に実施できるように、学習を工夫しましょう。

3 不得意教科・苦手な学習事項を学習しよう

- (1) みなさんが持っている「教科書」「問題集」「参考書」や、いろいろな「プリント類」を使って、もう一度復習してみましょう。くり返しくり返し、ねばり強く学習することが大切です。これを行った場合と、行わなかった場合では、2学期からの学習がかなり違ってきます。
- (2) 「練習問題」をやってみることも必要です。自分が易しいと思っている問題から少し難しく自分の力を試す問題へと、解きながら発展していくことも必要です。

*特に、3年生は、(1)(2)のことをよくふまえて得意教科のさらなる習熟、不得意教科の克服を目指して、学習しましょう。1・2年生も、同様に学習を進めましょう。

4 自分から課題を見つけ、進んで学習しよう（決まった時間帯に計画的に学習する！）

自分で決めた「時間」「時間帯」に、決まった「場所」で、自分から進んで学習する習慣を身につけることが、皆さん一人一人に求められています。
夏休みの計画表を活用して、学習時間を記録しましょう。
一日の区切りと、「明日の計画」を実行する心構えとなります。

5 夏休みの「課題」は、提出日を目標に必ず仕上げよう

- (1) 各教科から、それぞれ「課題」が出されています。「課題提出日」には提出できるように、準備しましょう。
- (2) 「課題提出日」は、P6の表で確認しましょう。

6 おおいに読書をしよう

目標 …… 夏休みに「1冊」は読み上げよう。

7 その他

- (1) 毎日が「質問の日」
夏休み中は、家庭での学習が中心となりますが、もし“分からないこと”“相談したいこと”があったら、気軽に質問をしましょう。今年も、学年毎にたくさんの先生方が準備をして待っています。「質問の日」を特別に設定するわけではありませんが、担任の先生に期日などを確認して、利用しましょう。
- (2) 「休養する」とときには休養し、「学習する」とときには学習する「一日の生活リズム」に注意し、だらだら学習しないようにしましょう。

1 開会

2 学年主任あいさつ

- ・ 体育大会や部活動のがんばり
- ・ 生徒が主体となって活動（委員会、学年集会、生徒心得見直し など）

3 懇談内容

（1）1学期及び夏休みの生活面について

- ・ 遅刻、欠席が増えている傾向にあります。
体調管理、5分早めに家を出る心がけを！
- ・ 夏休みが始まります。
部活動がないことによる、非行・違反・生活習慣の乱れに注意！
（髪染め・外泊・夜間外出・カラオケ・ゲームセンターなど...）
受験生として、「自律」した時間の使い方をする。

（2）学習・評価について

- ・ 通知表 今年度から2期制とし、10月と3月に発行します。
- ・ 家庭学習の見守りをお願いします。

（3）進路について

○公立高校選抜方法(日程等)

○私立高校入試日程

○最近の様子や今後の注意点

○その他(疑問点など)

(4) その他

①夏休みの主な予定について

- ・三者面談（8日間）

7月23日（火）、24日（水）、25日（木）、26日（金）

29日（月）、30日（火）、31日（水） 8月1日（木）

- ・体験入学等

希望される高校には期日厳守で申し込みをしてください。体験入学当日、無断欠席のないようよろしくお願いいたします。

- ・1学期～夏休みの予定

- ・7/13（土）、14（日）、20（土）～22（月） 熊本県中体連

- ・7/20（土）熊本県吹奏楽コンクール

- ・8/3（土）熊本県合唱コンクール

- ・8/18（日）PTA美化作業

- ・8/19（月）登校日 課題提出

- ・8/29（木）始業式・大掃除

②夏休みの生徒当番について

- ・各クラス1回、生徒当番があります。（詳細は「夏休みのしおり」にて）

※家庭の用事等で、もし欠席する場合には事前連絡をお願いします。

③年間行事について（本渡中学校ホームページにて掲載）

4 閉会

いよいよ明日から夏休みが始まります。あっという間に過ぎていった1学期、夏休みは一息ついて心も体もリフレッシュしましょう。また、毎年記録的な暑さを更新し、自然災害による被害や水辺での事故が多いのも夏休みです。健康第一、安全第一で病気やけがに気をつけて過ごしてください。

「明日も休み」だと、ついつい乱れがちになる生活リズム、

2学期を元気にスタートするためにどんな生活をすべきか、考えてほしいと思います。

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

夏休み中も続けよう

学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動（熱中症には注意！）

真夏向け バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

朝ご飯抜きや睡眠不足の状態では部活動に参加しないでください。また、活動中も気分が悪くなったら、ためらわずに顧問の先生に申し出てください。部員同士でも声をかけ合い、体調を気にかけてください。去年は部活動を終えて帰宅途中の中学生が熱中症で亡くなる事故がありました。部活動後もしっかり水分補給と休憩を挟み、クールダウンしてから下校しましょう。



熱中症の応急処置は



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

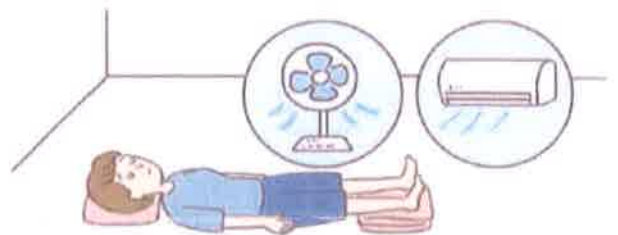
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を霧吹きで体に拭きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



スマホやゲームは「時間」と「ルール」を決めましょう

☆テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機など

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできる SNS。便利に楽しく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きたり、危険なことにまきこまれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを覚えておいてください。

SNS の書き込みに気をつけて

◆自分や友だちの命を守ろう

- ① 個人情報^{個人情報}は載せない。(住所・名前・写真・電話番号・ID・学校名等)
- ② 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない。
- ③ 時間を決める。(使う時間は○時間以内にする。午後○時までにはやめる。)
- ④ 面識のない人と直接会う約束をしない。

それ本当につぶやいて大丈夫?

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう



◆自分や友だちの心を守ろう

- ① 相手のことを考える。
- ② 人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ③ 友だちの時間や立場を考えよう。
- ④ その場にはいない友だちのことを思いやる心をもとう。
- ⑤ 見た人が不快になる発言や画像・動画を投稿しない。

生徒一人一人が考えた「私のメディア利用3か条」を元に、「本中メディア利用3か条」を決定しました。①については、中学生にふさわしい睡眠時間・学習時間を確保するために守ってほしい利用時間に関するルールです。②は、自身や他者に対して、プライバシーや人権、マナーやモラルに関して必ず守って欲しいルールです。③は、自分の安全を守るためのルールです。危険なサイトや有害な情報、ウソかホントかわからない情報に惑わされずに見極め、判断・行動する力をつけていかなければなりません。

本中メディア利用3か条

- ① 夜の利用は10時まで
(10時以降は保護者に預ける or 机に置く)
- ② プライバシーに関わることや、見た人が不快になる発言・画像・動画は投稿しません。
(守ろう!自分と友達のプライバシーと人権)
- ③ 危険なサイトや有害な情報を見極めよう
(フィルタリングは設定していますか?)

私たちの生活に必要不可欠になりつつあるメディア端末。
あなたがこれから気をつけていきたいことはなんですか?

健康診断の結果をふまえて

今後^{今後}に活かすために



4月から始まった健康診断が終わりました。問診票の提出など、ご協力ありがとうございました。各検査・検診で疾病の異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。まだ、受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。また、受診・再検査の必要はなかった人も、気になるところはないか、自分の体にあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいと思います。

保健関係提出物

登校日の8/19(月)または始業式の8月29(金)

までに提出してください。

●健康診断の記録カード(学年カラーの色画用紙)

保護者の方に成長の記録をみてもらいましょう。

保護者サインをもらって提出してください。

3年生は提出の必要はありません。

●各種検診結果

1 学期の健康診断で異常があった人に検診結果を配付しています。

夏休み中の受診をお勧めします。受診したら、受診結果を提出してください。

(歯科検診結果は全生徒に配布。)

●歯垢染め出しチャレンジ (Google クラスルームにて提出)

保健室からの宿題です。歯垢染め出し錠剤とプリントを配布しています。

夏休み中に歯垢の染め出しにチャレンジしてみましょう。

- ① いつも通りの歯みがきをした後、歯垢の染め出しをしてください。
- ② 染め出した後の歯の写真を撮りましょう。
- ③ 保健室【生徒用】のクラスルームに課題を出しています。
- ④ 課題に撮った写真を貼りつけ、感想を書いて提出してください。

磨き残しがあったところを意識して、夏休みも食後の歯みがきに取り組みましょう。

本中メディア利用3か条【案】

① 夜の利用は10時まで

(10時以降は保護者に預ける／机に置く)

→適切な学習時間・睡眠時間を確保するため

寝る直前に触ってしまったり寝る時間が遅くなるという声から。約80%の生徒が利用時間の長さや就寝前の利用で睡眠時間が短いことを課題に感じている
(昨年你的生活実態調査より)

② プライバシーに関わることや、見た人が傷つく発言・画像・動画は投稿しない

(守ろう！自分自身や友達のパライバシーと人権)

→不適切な発言や動画を投稿し炎上してしまう昨今のデジタルタトゥーの問題から

③ 危険なサイトや有害な情報を見極めよう

(設定しようフィルタリング)

→詐欺や犯罪から身を守り、あふれる情報から何が正しいか怪しいか発信していい情報かを見極め、判断・行動に移す力をつけてほしい

児童生徒のための

くまもと 携帯電話・スマートフォンの 利用5か条



保護者及び児童生徒のみなさんへ

携帯電話・スマートフォンは、インターネットを通じて世界中とコミュニケーションをとることができる便利な道具です。しかし、インターネットを通して友だちをいじめたり、傷つける書き込みをしたり、されたり、個人情報を流してプライバシーを傷つけたりしてしまうなどの問題や、長時間利用による健康被害など、心身が危険な目にあう可能性もあります。

携帯電話・スマートフォンをどのように使い、これを通じてどのように楽しみ、どのように友だちと情報交換するのか、子どもたち自身が、自分たちの生活の様子も考えながら、利用にあたってのルールを考えていくことがとても大切です。

携帯電話・スマートフォンの利用について、各学校や地域で、それぞれに話し合い、ルールづくりの取組みが始まっています。熊本県教育委員会では、これらの自主的な取組みを促進していきたいと思えます。そのため、皆さんで取り組んでほしいこととして、「くまもと 携帯電話・スマートフォンの利用 5か条」を取りまとめました。これを参考に、各学校・家庭・地域で「私たちの1か条」やルールづくりについて話し合いましょう。

そして、ルールづくりを通して、「熊本に生まれてよかった」と言える、笑顔あふれる子どもたちをはぐくんでいける社会を目指しましょう。



熊本県教育委員会

くまもと 携帯電話・スマートフォンの利用5か条

児童生徒のみなさんは、携帯電話・スマートフォン、パソコンやタブレット、ゲーム機器や携帯音楽プレーヤーなど、たくさんの情報機器に囲まれてくらしています。なかでも、携帯電話・スマートフォンは、もっとも身近な携帯情報機器として、くらしの中で使われています。この携帯電話・スマートフォンを正しくかじごく使っていくために、以下の5か条を参考にそれぞれのルールを決めて守っていきましょう。

第1条

(守ろう! 私たちの健全なくらし)

「約束しよう! 夜10時から朝6時は使わない!」

長時間の利用が原因で睡眠不足など健康に悪影響が出たり、生活習慣が乱れたりすることを心配しています。夜は近くに置かないなど、使わない時間を守るための工夫をしましょう。



第2条

(守ろう! 私たちの安全・安心)

「設定しよう! フィルタリングは当たり前!」

危険なサイトや有害な情報から守ってくれるフィルタリングを解除した使用を心配しています。フィルタリングを利用して安全に使いましょう。



第3条

(守ろう! 私たちの人権)

「尊重しよう! 画面の向こうの相手のこと!」

ネット上での悪口や仲間外し、いじめなどで被害者になったり加害者になったり、大切な友だちとの関係をこわしてしまったりすることを心配しています。相手を傷つけるようなことは書き込まないようにしましょう。



第4条

(守ろう! 私たちのプライバシー)

「判断しよう! 知らせていいこと悪いこと!」

自分や友だちの名前や写真、住所や電話番号などの個人情報の流出により、トラブルに巻き込まれてしまうことを心配しています。決して個人情報を載せないようにしましょう。



第5条

(私たちの1か条)

それぞれの使い方に合わせたルールをつくるんだモン!

