

令和5年7月20日（木）

夏休みの生活について

芦北町立田浦中学校
生徒指導部

いよいよ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。この期間をいかに過ごすかは皆さん次第です。

計画は10の力、実行は100の力、継続は1000の力が必要であると言われます。
よりよい計画を立て、確実に実行に移し、それを継続することにまずは挑戦してみましょう。

1 この期間をどう過ごすのか、自分の目標を考え、計画を立てましょう。

- あなたにとって、この夏休みはどのような夏休みにしたいですか。目標を立てましょう。
全員に平等に与えられた期間を、自分を高めるための有意義な時間とし、夏休み後に何か一つでも成長しているような夏休みにしてほしいと思います。
- 目標が決まったら、目標を達成するために計画を立てましょう。
- あまりにも無理な計画を立てると、途中で諦めたりしてしまうので、
100%達成できるような現実的な計画を立てましょう。

2 自分の進路について、ぜひ考えてみましょう。

- どのような職業、上級学校・学科があるのか調べてみましょう。
※5年後・10年後の将来の自分を考え、時間をかけて調べることができます。
- ※3年生は体験入学やオープンスクールに積極的に参加し、情報収集を行いましょう。

3 自分の学習面について考えてみましょう。

- 得意な教科をさらに伸ばし、苦手な教科を復習してみましょう。
- ※3年生にとって、1・2年の復習をするまとまった時間は、この夏休みがラストチャンスです。

4 自分の運動面について考えてみましょう

- 自分が所属する部活動や社会体育はもちろんのこと、自分の新たな可能性に挑戦する期間にしてください。

5 自分が出来るボランティアについて考えてみましょう。

- 幼児や困っているお年寄りを見かけたら、積極的に手助けをしましょう。
- 福祉体験や地域の清掃活動等、積極的に参加しましょう。

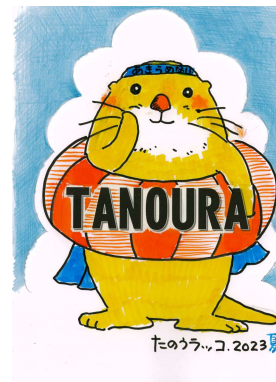
6 むし歯の治療やその他の様々な治療に出かけましょう。

- 長期休み中は、むし歯等の治療をする時間がたくさんあります。積極的に通院しましょう。

7 生活の習慣について

（1）けじめのある生活を送ろう！（生活リズムの確立）

- 基本は学校生活と同じような生活リズムで生活しましょう。
 - ①早寝早起きをしましょう。
 - ②朝ご飯はしっかり食べましょう。
 - ③学習、運動の時間を必ずとりましょう。



(2) ルールを守ろう！

- ①喫煙や飲酒、薬物乱用、窃盗(万引き)等は法律に触れる行為です。絶対にしないようにしましょう。
②眉そり、髪染、パーマ、マニキュア、ペディキュア、ピアス等は絶対にしてはいけません。校則でも禁止しています。

また、中体連大会等に出場を認めない場合があります。

- ③エアガンなどの危険性が高いものの使用は禁止です。やっていいこと、悪いことの分別やけじめもきちんとつけ、自分で考えて行動していきましょう。
④映画館、ボーリング、ゲームセンター、カラオケなどへの出入りは保護者の同伴・同席です。
事件やトラブルに巻き込まれる可能性があるところに子どもたちだけでは行きません。
⑤中学生の携帯電話・スマートフォン等の情報通信機器の所持はおすすめせん。

携帯電話・スマートフォン等を家庭の都合で使用する場合は、保護者の指導・責任のもと配慮すること。

【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か条より】

第1条「約束しよう！夜10時から朝6時は使わない」

【インターネット被害防止の合言葉「あ・と・が・こ・わ・い」】

あ・・・会わないで！（知らない人と）
と・・・撮らないで！（自分の裸を）
が・・・画像を送らないで！
こ・・・個人情報を載せないで！
わ・・・悪口を書き込まないで！
い・・・いじめないで！（ネットを使って）

(案)

ルール	
1	スマホ・ゲームはやるべきことを終わらせてからにする。
2	平日は1時間、休日は2時間までの使用にする。
3	食事などの家族の時間と、家庭学習時間をつくるため、夜21:30以降はスマホ・ゲームを使わない。
4	投稿前に、もう一度見直し！自分や友だちの写真や名前、住所など個人情報は絶対に載せない。
5	「家のルール」

- ⑥地域の祭りなどは、午後6時以降は保護者同伴です。午後9時までには帰宅するようにしましょう。

(3) 帰宅時刻を守ろう！

- ①帰宅時刻をきちんと守りましょう。午後6時までには帰宅しそれ以降は、生徒だけの外出はしません。（芦北町の小中学校で統一して決められているきまりです。）
②生徒だけでの夜間外出・外泊は絶対にしないこと。（様々なトラブルのきっかけとなります。）

(4) かけがえのない生命を大切にしましょう

- ①川や監視員のいる海水浴場以外の海での遊泳は禁止です。行く際は保護者同伴をお願いします。
②一人歩きや人気のないところは避けるようにしましょう。不審者を見かけたり、被害にあったりした場合は、必ず保護者・学校へ連絡しましょう。
③交通ルールを守りましょう。自転車の一時的停止違反・信号無視・二人乗り・スピードの出し過ぎ・無灯火等は絶対してはいけません。夏休みは観光客などで交通量が増加します。
④自転車に乗る時は、必ずヘルメットとタスキを着用しましょう。

8 緊急時の連絡先

◎田浦中学校 田浦760番地 ☎87-0026

◎夏季休業中の週休日の事件、事故など命に関わることや、警察と連携して対応が必要な緊急の連絡につきましては、**田浦中学校 HP の連絡フォームにご入力下さい**。校長・教頭へ連絡がつながります。
平日の連絡は田浦中学校（87-0026）へお願いします。

田浦中生としての誇りと自覚を持ち、気づき、考え、よりよく行動できる良識ある行動・判断力で快適、且つ有意義な夏休みを過ごしましょう。