

令和4年度 夏休みの心得

糸満市立兼城中学校 生徒指導部

もうすぐ夏休みがやってきます。今年度の夏休みは7/21(木)～8/24(水)の期間です。油断すると生活リズムはすぐに崩れてしまいます。「この時期をどのように過ごしたか。」で心の在り方が変わり、2学期のスタートが異なってきます。「充実した夏休み」にするために目標を持ち、計画を立て、規則正しく行動しましょう！

はじめに（自分を大切に・責任ある行動を）

- (1) 悩みがある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談しよう。
- (2) 近年、休み期間中に未成年による飲酒や喫煙、深夜徘徊、SNSトラブルなどの問題が増えています。自分のことを大切に考え、後悔するような行動は避けましょう。
- (3) 休み期間中でも「兼城中学校」の生徒であることを自覚して行動しましょう。夏休み期間中も、自分を律して充実した日を過ごしましょう。
- (4) 事故や相談があるときは学校や警察、関係機関に連絡しましょう。
*学校（TEL：098-994-6352）【平日 8:15～16:45】

1. 夏休みの計画について

- (1) 夏休みは、趣味や特技を計画的に取り組み、実行してみましょう。
- (2) テスト勉強を自主的・計画的に取り組みましょう。
- (3) 読書に親しみましょう。



2. 「計画の立て方」と「学習」について

- (1) 基本的な生活習慣（「早寝・早起き・朝ご飯」）をベースに計画を立てましょう。
- (2) 自分のペースに合わせた無理のない計画を立てましょう。
- (3) 不得意教科や日頃できない事を中心に学習しましょう（復習が大切）。
- (4) わからない所はそのままにせず、わかるまで粘り強く学習しましょう。



3. 健康増進について

夏休み中は生活が不規則になりやすく、体調をくずしやすくなるので、次のことに心がけましょう。

- (1) 健康診断の結果、治療を要する生徒は、夏休みを利用し早めに専門医の診断、治療を受けましょう。（歯科・眼科・耳鼻科・内科など）
- (2) 「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣をつけましょう。
- (3) 暴飲・暴食をしないように注意しましょう（冷たいものの取りすぎに注意!）。
- (4) 体を清潔にして適度な休養と栄養を摂りましょう。
- (5) 自分の体力に応じた適度な運動をしましょう。
- (6) 熱中症に注意しましょう。
 - ・こまめな水分補給！
 - ・屋内では、風通しをよくし換気に気をつける。
 - ・屋外では、帽子等を着用する。
 - ・暑さで息苦しいと感じた時などは、マスクを外す。
- (7) 感染症（新型コロナ）や伝染病、食中毒に注意しましょう。



4. 家庭生活について

- (1) 家庭での仕事は進んでお手伝いをしましょう。
- (2) 自分の部屋や机はいつも整理整頓を心がけましょう。
- (3) 家族との会話やコミュニケーションを大切にしましょう



5. 外出について

- (1) 外出するときは、「行き先」「帰宅時間」「一緒に行く人」などを家族の人に知らせて行きましょう。
※ 出かける時は、マスク着用を心がけましょう。

- (2) 中学生として好ましくない所への立ち入りはしない。
- (3) 無断外泊はしない(友達同士のお泊り会等は控える)。
- (4) 生徒同士の金銭の貸し借りや物の売り買いはしてはいけません(トラブルの元です)。
- (5) 事故や事件にあったら、すぐに保護者や警察、学校に連絡しましょう。
- (6) 知らない人について行かない。不審な車に乗らない(「いかのおすし」の徹底)。
- (7) 夜8時以降の外出はしない(どうしても出かける時は保護者同伴です)。
 ※ 夜10時以降の外出は、保護者同伴でも補導の対象となります!



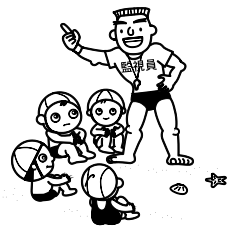
6. 事故防止について

- (1) 交通ルールを守りましょう。
- (2) 自転車に乗るときは、周りの交通に注意して乗りましょう。
- (3) 自転車の2人乗りはしないようにしましょう(交通違反です)。
- (4) 乗車する自転車の安全点検(ブレーキ・ライト・車輪等)を行う。
- (5) 道路で遊ばないようにしましょう。
- (6) 「歩行者横断禁止」の標識やガードレールのある場所では横断しない。
- (7) オートバイ・自動車の運転は絶対にしない。 ※ 無免許運転は犯罪です!



7. 水難事故防止について

- (1) 絶対に友達同士では海や河川に行かない(保護者や責任の持てる大人と一緒にいくこと)。
- (2) 長時間泳がないようにしましょう。適度に休憩を入れること
- (3) 準備体操をして入水するようにしましょう。
- (4) 遊泳禁止場所や危険な場所では泳がないようにしましょう(漁港等で遊泳は禁止)。
- (5) 遊泳中はふざけたり、いたづらをしたりないようにしましょう。
- (6) 緊急時には、落ち着いて周囲の人に助けを求めましょう。
- (7) 気象情報には注意し、波浪警報等発令時には泳がない、近づかない。
- (8) 泳ぎに行った日は十分に睡眠をとりましょう。
- (9) 海の危険生物(ハブクラゲなど)などには十分注意しよう。
- (10) 魚釣り等は友達同士で行かない(立ち入り禁止区域や危険な場所へ行かない)。



8. ネット上のトラブル防止(ゲーム依存・SNS等)の為にできること

- (1) スマートフォンや携帯電話、パソコン、ゲーム機器などの使用は時間を決めよう。
 また、夜10時以降の使用は控えよう。
- (2) LINE や SNS 等を使っでの悪口やいじめ、ウソの書き込みは絶対にしない。
- (3) いたづらに好奇心で出会い系サイト等を絶対に利用しない。
- (4) 他人にむやみに携帯番号やメールアドレス、LINE の ID を教えない。
- (5) 夜遅くに電話をかけることやLINE 等でメッセージを送ることは避けましょう。
- (6) 家庭での使用ルールの再確認やフィルタリングの設定等、犯罪に巻き込まれない対策を行おう。

9. その他

- (1) 事件・事故に巻き込まれた場合や相談があるときは学校に報告しましょう。
 ※ 報告は、後日でもかまいません。緊急の場合は下記の通り、糸満市教育委員会へお願いします。
- (2) 飲酒・喫煙・万引き・薬物等は絶対にやってはいけません! ※ 法律に反する行為です!
- (3) アルバイトは禁止! ※ 中学生です。「できること」と「できないこと」があります。
- (4) 夏休み期間中の8/6(土)~8/14(日)は部活動停止期間です。(8/10~12は閉庁期間です)
 ※ 緊急時の連絡は、糸満市教育委員会までお願いします。 連絡先: 098-840-8165

2学期始業式について

- 8月25日(木)普通通りに登校してください。(夏服・白靴下で登校)
- 日程: 始業式・水6・木3・木4(給食なし) *B時間割スタート*



夏休みの過ごし方について保護者へのお願い（三者面談用）

糸満市立兼城中学校 生徒指導部

今年度の夏休みは、7/21(木)～8/24(水)の期間となります。子ども達の健全育成のため、保護者の皆様には生活指導についてご理解を頂き、計画的で規則正しい家庭生活がおくれるよう、下記事項の確認をお願いします。

1. 基本的な生活習慣が崩れないようにご指導をお願いします（「早寝、早起き、朝ご飯」）。
2. 家族とのコミュニケーションを増やして、子どもの考えを理解し、親の願いや思い等を子どもに伝えて頂きたいと思っております。
3. 2学期の始業式は、身なりを整えたうえで登校できるよう子どもへの声掛けをお願いします。
4. 子どもが外出するときは、必ず「行き先、帰宅時間、誰と行くか、目的など」を確認して下さい。
*子どもの動向を把握し、事件・事故に巻き込まれる可能性を減らしましょう。
5. 以下の遊びは保護者の責任の下(同伴等含む)、マナーや安全面に気を付けるよう保護者からのお声掛けをお願いします。

○キャンプ ○海水浴・プール・川遊び ○釣り ○自転車でのツーリング
○パーティー ○遊戯施設（ゲームセンター、ボウリング、ビリヤードなど…）

6. 夜8時以降は生徒の外出はお控え願います。また、10時以降の外出は、補導の対象となりますので、保護者の皆さまもご確認をお願いします。
7. アルバイトは原則として禁止です。
8. 地域行事へは積極的に参加させ、地域の一員としての自覚を促すようご指導をお願いします。

9. 下記の件は、トラブル・事故・事件に発展する恐れがあります。ご注意ください。

- 無断外泊・友人宅への外泊
- 夜間外出、夜間徘徊（夜遊び）、不良行為（飲酒・喫煙・万引き等）
- インターネット、LINE、SNS、携帯電話の利用（有害サイトなど）
- 交通ルールの無視、危険水域での遊び、その他の危険を伴う行為
- 個室等（勉強部屋）などへの友人の出入り
- 自転車の2人乗り、オートバイの運転
- 外出時の遊び方・服装等
- お金の使い方

※ 事件・事故やトラブルに巻き込まれた場合は、学校までご報告下さい。



10. 夏休み期間中の8/6(土)～8/14(日)は部活動停止期間です。(8/10～12は閉庁期間です)
緊急時の連絡は、糸満市教育委員会までお願いします。 連絡先：098-840-8165

「あの子どもしてるから大丈夫？」がトラブルのはじまりです。

「我が家のルール」作りをお願いします。