

7月21日から8月21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32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致します。

夏休みの生活心得

【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。（夏休みの計画表を活用）
- 「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。
- 虫歯など病気の治療をする。
- 感染症予防に心がけ、マスクの着用や手洗いをしっかりと行う。



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必ず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。）
- ・ 自動車やバイク、トラクターなどの無免許運転は絶対にしない。
- ・ 登山・海水浴などは、保護者同伴で行う。
- ・ 水泳については、市営プール等を利用し、河川等では泳がない。
- ・ 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（特に水辺）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・シンナー吸引・万引き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、携帯電話はルールを守り、正しく利用する。
(**NO NET DAY** に積極的に参加し、「**インターネット・ゲーム六ヶ条**」を守る。)
- ・ 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) 服装について

- ・ 学校に来る場合は、制服または指定の運動着・部活動の練習着とする。
- ・ 外出する場合は、華美にならない中学生らしい服装を心がける。

(3) 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。
- ・ 特に、郡山・福島など、遠方へ外出するときには、服装・持ち物などに気をつけ、他校生などとのトラブルに巻き込まれないように注意する。
- ・ 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。

(4) 外泊について

- ・ 友人宅への外泊は絶対にしない。させない。

(5) 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。
- ・ 登校する際には「健康チェックカード」を必ず持参する。

(6) 公共施設利用について

- ・ 地域の公民館やグラウンド、その他の公共施設を使用するときは、保護者の責任のもとで使用許可を取る。
- ・ 市営プール・岩代図書館などを利用する場合は使用のきまりを守り、他の人の迷惑になる行為はしない。使用した道具やごみは指定された場所にきちんと片付ける。

※市営新殿プール廃止に伴い、新殿小学校プールが特例開放とまります。
7/22,25,27,28 8/1,3,5,17,19 (全9日間) 午前9時から正午まで
中学生の利用が可能となります。

(7) 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。

(8) その他

- ・ JRを利用する場合、片道100kmを超える乗車券について学割証が発行できるので早めに学級担任まで申し込む。(学割証を使用する3日前までを目安とする。)

緊急の連絡先

- 二本松市立岩代中学校 0243 (57) 2203
※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。
- 二本松警察署 0243 (23) 1212
- 新殿駐在所 0243 (57) 2110
- 旭駐在所 0243 (56) 2110