



一宮市立大和中学校 生徒指導だより

“協力”は“強力”

2023年 7月20日



夏休み

いよいよ夏休みが始まります。この夏休みは、1学期の疲れを取りつつ、1学期の振り返りや2学期の準備をする時間としていきましょう。また、家庭で過ごす時間が長くなります。生活リズムを崩さず、何か目標を立てて、努力する時間にするとよいと思います。

有意義な夏休みとなるためにも、「生活面」、「学習面」、「心身面」の3つのことを意識して過ごしましょう。



1 規則正しい生活を心がけよう！



(1) 生活のリズムを崩さず、規則正しい生活をする。

・早寝、早起きを毎日する。

・1日3食、毎日食べる。

・自らあいさつをする。

・時間を決めて過ごす。

(例)

学習をする時間、手伝いの時間、スマホやゲームを使用する時間、遊びに行く時間や帰る時間など

・昼夜逆転生活をする。

・深夜の外出や外泊をする。

・子どもたちだけでカラオケやゲームセンターへ行く。

→恐喝、暴行、誘拐、性犯罪などの犯罪に巻き込まれる。飲酒、喫煙、万引きなどに誘われる。

(2) 体調管理に努める。

・手洗い、うがい、消毒をする。

→感染症予防

・こまめに水分補給をする。

・外出時に帽子をかぶる。

→熱中症予防

・水分をとらない。

・体調が悪くても親や先生など周囲の人に言わない。

(3) 交通事故にあわないようにする。

・歩行者は2列以内、自転車は

1列で移動する。

・自転車に乗る際は、必ずヘルメットをかぶり、「止まれ」で一時停止する。

・ノーヘルで自転車に乗る。

・「ながらスマホ」をする。

・信号無視をする。

・スピードの出しすぎ。

(4) 命を大切に

・子どもたちだけで川や海で遊ぶ。

・子どもたちだけで花火をする。花火大会に行く。

・火遊びをする。

・他人や自分を傷つけるような行動や発言をする。

(5) ルールやマナーを守る。

・万引き。

・知らない人と連絡をとったり、会ったりする。

・LINEやTwitter, Instagram, TikTok等で、個人名をあげたり、個人を特定できるような情報(写真や動画など)をあげたり、誹謗、中傷したりする行為。

・髪染めをしたり、ピアスの穴をあけたりする。

2 計画的に学習に取り組もう！



(1) 計画的に、前向きに夏休み課題に取り組む。

(2) 1学期の授業やテストを振り返り、弱点克服に努めたり、得意をさらに伸ばしたりするように復習をする。

(3) 読書にも進んで取り組み、広く知識を求め、教養を高める。

※ 中央図書館を利用する場合は、何のために利用するかを考え、他の利用者に迷惑をかけないようにする。



3 心身ともに鍛えよう！



(1) 部活動に積極的に参加する。

(2) 毎日、適度な運動をする。

(3) 「実現可能な目標」、「高めの目標」など、自分で目標を設定し、達成できるよう、活動の内容と質を高める。

2学期により成長した大中生全員に会えることを楽しみにしています！