



一宮市立大和中学校 生徒指導だより

“協力”は“強力” ～考動力～

2024年 7月19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、充実した時間にするとよいと思います。

有意義な夏休みにするためにも、「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。

◎良い過ごし方◎



- ・早寝、早起きを毎日する。
- ・1日3食、毎日食べる。
- ・時間を決めて過ごす。
- ・自らあいさつをする。(=挨拶先手)
- ※ 時間の例:学習する時間、お手伝いの時間、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。

×良くない過ごし方×



- ・昼夜逆転生活をする。
- 体調を崩したり、2学期の良いスタートが切れなくなったりする恐れがある。
- ・深夜の外出や外泊をする。
- 間違った行動をしたり、トラブルに巻き込まれたりする恐れがある。
- ・子どもたちだけでカラオケやゲームセンターに行く。
- 犯罪に巻き込まれたり、飲酒や喫煙、万引きなどに誘われたりする恐れがある。

(2) 体調管理に努める。

◎良い過ごし方◎



- ・手洗いやうがいをする。
- ・こまめに水分補給をしたり、外出時に帽子をかぶったりする。
- = 熱中症予防



×良くない過ごし方×



- ・水分をとらない。
- ・体調が悪くても親や先生、友達など周囲の人に正直に言わない。
- 体調を崩す原因になる。



(3) 命を大切に

◎良い過ごし方◎



- ・交通安全、交通ルールを守る。
- 例:歩行者は2列以内、自転車は1列。「一旦停止」を守る。周囲の状況を確認する、自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶるなど。
- ・自分や他人を思いやった発言や行動をする。
- = 良い人間関係を築くことにつながる。



×良くない過ごし方×



- ・交通安全、交通ルールを守らない。
- 例: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。スピードを出しすぎるなど。
- ・子どもたちだけで川や海で遊んだり、花火をしたり、花火大会に行ったりする。
- 川や海での事故につながる恐れがある。犯罪に巻き込まれたり、飲酒や喫煙、万引きなどに誘われたりする恐れがある。
- ・自分や他人を傷つけるような発言や行動をする。
- 嫌な思いをする人が出てしまう恐れがある。



(4) ルールやマナーを守る。

×良くない過ごし方×



- ・万引きをする。
- ・知らない人と連絡をとったり、会ったりする。
- 犯罪に巻き込まれる恐れがある。
- ・LINEやX、Instagram(ストーリーや質問箱)、TikTok等で、個人名をあげたり、個人を特定できる情報(写真や動画など)をあげたり、誹謗、中傷したりする行為。
- 犯罪に巻き込まれたり、誰かを傷つけたりする恐れがある。
- ・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予習・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。

3 心身ともに鍛えよう！



(1) 部活動に積極的に参加したり、適度な運動をしたりする。

(2) 「実現可能な目標」、「高めの目標」など、自分で目標を設定し、達成できるように、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！