



令和5年度

# 夏休みの生活



## 1 計画的なリズムのある生活

### (1) 学習について

- ① 毎日の日課表を作成し、計画的に学習しましょう。
- ② 課題は計画的に進め、提出日を守りましょう。
- ③ 宿題は早めに済ませ、自主的な学習を進めましょう。
- ④ 長時間の読書や、継続的な研究に挑戦しましょう。



### (2) 健康と安全について

- ① 朝は自分で起きて、決めた日課にそった規則正しい生活を送りましょう。
- ② 家族の一員として仕事の分担をしましょう。
- ③ 歯の疾患がある人や視力が低下している人は、診察や治療を受けましょう。
- ④ 部活動に真面目に参加して、心身を鍛え、技能を向上させましょう。
- ⑤ 「並進」「一時不停止」「信号無視」などをせず、自転車の安全な乗り方を心がけましょう。  
スマートフォンを利用しながらの運転もしません。
- ⑥ 花火をするときは、居住地の安全な場所で、人や建物に向けずに行いましょう。(保護者もしくは大人同伴に限ります。) 遊んだ後はバケツの水で消火を確かめ、ゴミは持ち帰りましょう。  
\*学校や公共施設ではしません。
- ⑦ 危険な場所(海岸、河川、用水、工事現場、鉄道付近等)での遊びは絶対にしません。また、大雨や落雷などが予想される場合は、河川等に近づかず、早めに屋内に避難しましょう。

## 2 規律ある生活



- ① 外出時は、行き先・一緒に行く友人名・帰宅時間を家族に伝え、午後7時までに帰宅しましょう。  
行き帰りを含め、1人で行動しないようにしましょう。
- ② 恐喝等の犯罪に巻き込まれないためにも、必要以上の金銭を持ち歩かず、派手で目立つ服装をしないよう気を配りましょう。危険を感じたら大声を出したり、助けを求めたりしましょう。
- ③ それほど親しくない人の車に同乗したりSNSで知り合った人と会ったりなど、見知らぬ人の誘いには絶対にのりません。
- ④ 夜間の外出やコンビニへの出入り、および友人宅への外泊はしません。
- ⑤ 喫煙・飲酒・薬物・不純異性交遊・窃盗・自転車盗・万引きなどの不良行為は違法行為です。
- ⑥ 友達間の金銭の貸し借り、物品の売買はしません。
- ⑦ ボウリング場・カラオケボックスへの出入りは、保護者同伴の場合のみ認めています。
- ⑧ パチンコ店、ゲームセンター・ゲームコーナー、インターネットカフェ、マンガ喫茶は保護者同伴でも禁止です。  
\*プリクラなどもゲームコーナーにあたります。利用しないようにしましょう。
- ⑨ インターネットは、ルールやマナーを守って利用しましょう。  
【丸岡南中校区スマートルール】  
\*インターネットに、人のいやがることや悪口を書き込みません。  
\*インターネットに、名前・住所・顔写真などの個人情報をのせません。  
\*ネット対応機器の利用(SNS、メール、ゲームを含む)は、1日1時間までにしよう。  
\*ネット対応機器の利用(SNS、メール、ゲームを含む)は、夜9時以降はひかえよう。  
\*インターネットで、いやなことを書かれたら、家族や学校に相談しよう。
- ⑩ エアソフトガン、ナイフ、スタンガン等の危険な玩具での遊びは、絶対にしません。
- ⑪ 長期休業中であっても、違反の髪型や染色、パーマ、化粧、ピアスなどはしません。
- ⑫ 子どもだけで集まって、飲食店等での打ち上げはしません。(保護者同伴でも行わない)



### 3 公共物の利用

- ①コミセン・体育館を利用は、管理者の許可を得てから使用し、責任をもって後始末をしましょう。  
利用後は必ずお礼を言ってから帰りましょう。
- ②器物を破損した場合は、管理者や先生にすぐに申し出ましょう。
- ③小学校のプールへ行くことは禁止です。(プール開放はありません)
- ④図書館などでの大声での会話や、勝手な飲食などの迷惑行為はしません。

### 4 部活動への参加

- ①心身の健康増進のため、部活動には積極的に参加しましょう。  
やむを得ず欠席する場合は、本人か保護者が顧問の先生に必ず連絡をしましょう。
- ②部員全員で後始末・施錠をしてから帰りましょう。
- ③運動をするときは、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。
- ④部活動の用具、くつ、カバン、服などの物品の売買はしません。



### 5 地域の活動への参加

- ①地域行事(奉仕作業・夏祭りなど)に参加しましょう。
- ②ラジオ体操に積極的に参加しましょう。(3回の参加で1つの印)
- ③ボランティア活動に取り組みましょう。  
\*これらの活動に参加した場合は Challenge21 に印をもらいます。



### 6 その他

- ①自らが善悪の判断をし、責任ある中学生らしい有意義な休みにしましょう。
- ②事故や事件が発生した場合は、必ず学校または担任に連絡します。
- ③アルバイトは原則として禁止です。特に、事情のあるときは学校に申し出ます。
- ④不審者、変質者がいます。明るく大きな道路を通り、適切な場所で活動し、不審者に出会ったら逃げるとともに、危険のない範囲で特徴を覚えて連絡しましょう。

**困ったことや悩みがあったら自分たちだけで解決しようとせず、必ず家の人や先生、相談窓口にご相談しましょう。**

子供SOSダイヤル 0120-0-78310  
365日 24時間 (電話相談)