

夏季休業中の生活について

44 日間の長い休みが始まります。学校では夏休みの基本テーマを、『具体的な目標をもち、自己実現に向けて充実した夏休みにする』としています。生徒には、自らの可能性を広げ、目標や夢に一步でも近付くことができるよう、明確な目標と計画をもとに、充実した夏休みを送ってほしいと思います。そのために、「夏休みのしおり」を用いて、夏休みの計画を立てさせています。時間を有効に使い、気持ちを切り替えて生活するよう御家庭でも御指導ください。また、生徒が事故・けが等に巻き込まれないように、お子様の行動等に十分注意を払っていただくとともに、以下の注意事項を守らせていただきますよう、御指導のほどよろしくお願いいたします。

1 有意義な夏休みにするために

- (1) 具体的な目標と計画を立て、実行できるように心がける。
(例) 生活の目標:規則正しい生活を送る(起床時刻6時 30 分、就寝時刻 22 時 30 分)
学習の目標:1日4時間、学習を進める。
運動の目標:毎日ランニングを1時間する。
- (2) 規則正しい生活を心がけ、健康で安全な生活を送る。
- (3) 夏休みでなければできない学習や趣味に取り組む。読書は「しづや おすすめの本 50 2023」を参考にする
と良い。
- (4) 部活動に積極的に参加する。
- (5) 家族の一員であることを自覚し、家族の中での自分の役割をしっかりと果たす。
- (6) 地域の一員として、地域活動(地域清掃・ラジオ体操等)に積極的に参加する。(町会の回覧や掲示板から情報を得ましょう。)

2 健康で安全な生活を送るために

(1) 熱中症予防

- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行う。
- ② エアコンを使用する。
- ③ 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動する。

(2) 外出時の注意事項

- ① 行き先、同行者、帰宅時刻等を必ず家の人に知らせ、家族に心配をかけないようにする。
- ② 公園等では、大きな声を出さない等、周りの人のことを考えて行動する。
- ③ 夜間の外出は、事故やトラブル等の原因になるため、できるだけ避ける。
- ④ カフェやファーストフード店に長居することは控える。
利用する場合は、周囲のお客さん等に十分に配慮し、騒がないようにする。
- ⑤ 必要以上の多額のお金を持ち歩かない。友人同士の金銭の貸し借り、物品の売買はしない。
- ⑥ ナイフ等の危険物を持ち歩かない。
- ⑦ 生徒手帳・防犯ブザーをできるだけ携帯する。

(3) 交通安全

- ① 自転車に乗る場合は、自転車損害賠償保険等に必ず加入する。
(令和2年4月1日施行「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」)
- ② 自転車に乗る際はヘルメットを着用し、乗り方に注意する。自転車は、原則、車道の左側を通行する。歩道は歩行者優先のため、歩行者の通行の妨げになるときは、一時停止をする。二人乗り、斜め横断、無灯火乗車等は絶対にしない。
- ③ 歩行中は車に十分に気を付ける。特に、夜間や雨の日の歩行に気を付ける。
- ④ ローラースケート、スケートボード、キックボードは乗り物ではないので、道路では使わない。

(4) 変質者・痴漢行為

- ① 夜間の一人歩きはできるだけしない。

- ② 見知らぬ人の誘いにはのらない。
- ③ 派手な服装や肌を必要以上に露出した服装等は、トラブルに巻き込まれる可能性が高くなるので控える。
- ④ 被害を受けそうなとき、万が一受けたときは声を上げる等して、周囲の人に助けを求める。
その後、すぐに 110 番通報をする。

(5) パソコンや携帯電話等によるインターネットの利用

- ①「SNS 広尾中ルール」を確認し、各家庭で「SNS 家庭ルール」を作成する。
- ② 有害なサイト(アダルトサイト・暴力画像・薬物に関する情報等)を閲覧しない。
- ③ 知らないアドレスから来たメールには返信しない。
- ④ 覚えのない利用請求には応じない。
- ⑤ インターネット等で知り合った人とは会わない。
- ⑥ インターネット等を通じた対人トラブルで困ったときは、大人に相談したり、「こたエール」等の相談窓口を活用したりする。

(6) 災害時の備え

- ① 地震等の災害に適切に対処できるよう家族でよく話し合っておく。
- ② 急な雷雨や増水等には適切に対応し、安全の確保に十分に気を付ける。

(7) その他、気を付けること

- ① 夏休みであっても、頭髪のパーマ、脱色・染色はしない。
- ② 万引き・飲酒・喫煙・薬物乱用等、法律に触れるような行為はしない。

3 学習への取組

- (1) 計画的に学習を進める。課題を終えるだけではなく、不得意科目にも力を入れて学習しよう。また、自分の興味のあることや探究したいことに時間を多くとり、力を伸ばそう。
(前期期末考査9月3日(水)・4日(木)・5日(金))
- (2) 図書館や博物館等の公共施設を利用し、普段はできない学習をする。
- (3) 学習や進路で悩み事ができたら、進んで家の人や先生に相談する。
また、「9月以降の学校生活に向けて」についてお家の方と話し合っておく。
- (4) 塾や講習会へ参加する場合には、目的をしっかりと考えて参加する。(塾等において知り合った他校の中学生と、無責任な言動が原因で大きなトラブルにつながる場合がある。十分に注意する。)

4 夏休み中の登校について

- (1) 登校するときは、標準服、又はジャージ・体育着・サブTシャツ・広尾Tシャツを着用する。
- (2) 自転車では登校しない。
- (3) 夏休み期間中は、防犯上、東門を開けないので、正門・西門から入る。
- (4) 登下校中の買い食い等はしない。
- (5) 学習や部活動に必要な物以外の不要物(漫画やゲーム、菓子類等)は持ち込まない。携帯電話の持ち込みも原則禁止とする。家庭の都合により、携帯電話等の貴重品を持ってきた場合は、必ず担当の先生、または顧問の先生に申し出ること。
- (6) **8月12日(水)～14日(金)は、学校閉庁日のため校舎へ入ることはできません。**

5 夏休み明けの登校日

- (1) 登校日：8月31日(月)
- (2) 出席確認：8:30に中体育館にて確認。
- (3) 予定：全校朝礼、①学活、②授業、③授業
- (4) 持ち物：夏休みの課題、夏休みのしおり、タブレット端末

6 何かあったら・・・ **すぐに学校に連絡を！**

- (1) 広尾中学校 Tel 03 - 3400 - 2440 ・ 03 - 3400 - 6542
- (2) 渋谷警察署 生活安全課 Tel 03 - 3498 - 0110