

令和6年度

# 夏休みのしおり



渋谷区立広尾中学校

年 組 番 名前

【夏休みの基本テーマ】

## 「明確な目標をもち、自己実現に向けて充実した夏休みにする」

41 日間の長い休みが始まります。心身ともに大きく成長し、夏休み明けの学校生活に臨めるように、規則正しい生活を心がけましょう。そのためには、明確な目標をもって計画的に過ごすことが大切です。夏休みが始まるまでに、10 ページに目標を記入し、計画的に努力する 41 日間にしましょう。また、けがをしたり、事故やトラブル等に巻き込まれたりしないように、以下のことを心がけて生活しましょう。

### 1 有意義な夏休みにするために

- (1) 明確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、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「しぐや おすすめの本 50 2024」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 生徒証・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などして、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。

<b>SNS 広尾中ルール</b> (令和6年度 生徒会作成)
① 個人や学校を特定できるような服装・持ち物等の投稿に気を付ける。
② 相手を傷つけたり、不快にさせたりする投稿をしないように気を付ける。
③ 睡眠時間や学習時間に影響をしないような使い方をする。

<b>【SNS 家庭ルール】</b>

- 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求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4日(水)・5日(木)・6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。
- (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 夏季補充教室

- (1) 日程 7月22日(月)～26日(金) 1校時:8時50分～9時40分  
2校時:9時50分～10時40分

- (2) 内容 ・質問教室:開設教科の学習を自分で行い、分からないことがあったときに質問する。  
・自習教室:自分の学習したい教科の学習を自分で行う。

学年	講座	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		教室
		1校時	2校時									
1年	質問	探究 齊藤	数学 武村	社会 長崎	英語 高木	探究 齊藤	数学 武村	数学 武村	国語 馬場	探究 齊藤	英語 高木	ランチルーム
	自習	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2年	質問	探究 齊藤	英語 小菅	数学 武村	英語 小菅	探究 齊藤	英語 小菅	国語 馬場	数学 武村	探究 齊藤	社会 長崎	第1英語 学習室
	自習	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	第2英語 学習室
3年	質問	探究 齊藤	数学 大尾	理科 山本	数学 大尾	探究 齊藤	理科 山本	英語 高木	社会 長崎	探究 齊藤	国語 馬場	3年1組 教室
	自習	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2階 多目的教室

- (3) 持ち物 ① 夏休みの課題になっている問題集や期末考査の学習に必要なもの  
② 筆記用具  
③ 上履きを入れる袋(補充教室最終日のみ。夏休み期間中、下駄箱は空にしよう。)

- (4) 注意事項 ① 次の「5 夏休み中の登校について」の5項目を守る。  
② 申し込みをした補充教室を欠席する場合は、事前に必ず学校に連絡をする。

## 5 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 夏休み明けの登校日

- (1) 登校日: 8月30日(金)
- (2) 出席確認: 8:30に体育館にて行う。
- (3) 予定: 全校朝礼、①学活、②～⑥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、授業の道具、上履き



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用  
令和6年4月版

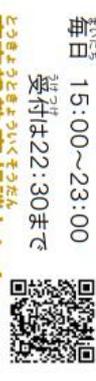
東京都いじめ相談ホットライン

はじめ、学校生活、家族、友人関係、ヤングケアラー等に關する相談  
24時間対応  
0120-53-8288

メール相談  
東京都 教育相談  検索  
東京都教育相談センターホームページの「メール相談をクリック」  
東京都教育相談センター

SNS等教育相談

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
ニクネームや通称を使って相談することもできます。  
毎日 15:00～23:00  
受付は22:30まで  
東京都教育相談センター



渋谷区教育委員会・教育センター・子ども家庭支援センター

電話相談  
渋谷区相談ダイヤル  
03-3463-3518

教育相談・いじめ110番  
03-3463-3798

子ども家庭支援センター  
0120-135-415

東京都教育相談センター



24時間子供SOSダイヤル

はじめの問題やその他の子供に  
関する相談全般  
24時間対応  
フリーダイヤル  
0120-0-78310  
全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談  
はなしてなやみ  
0570-087478  
毎日 12:00～翌朝5:30  
東京都保健医療局

話してみなよ 東京子供ネット

はじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に關する相談  
フリーダイヤル はなして みなよ  
0120-874-374  
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
東京都児童相談センター（子供の権利擁護専門相談業務）  
（年末年始を除く）

性暴力支援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に關する相談  
24時間対応  
03-5577-3899  
性暴力支援センター・東京

考えよういじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ  
ウェブサイトを「アフリ」  
「こころ空機様子エッジ」を使って、  
東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。  
このメールのネット相談受付フォームにつながります。  
考えよういじめ SNS  検索  
東京都教育委員会



よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に關する相談全般  
よいこに  
03-3366-4152  
東京都言語障害者相談（FAX） 03-3366-6036  
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
東京都児童相談センター  
（年末年始を除く）

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談  
24時間対応 03-3580-4970  
月～金 8:30～17:15 専門の担当者の（通話、重保目）  
夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応  
警視庁 少年相談係

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

教職員等による  
児童・生徒への性暴力等  
に關する通報、相談  
月、火、水 15:00～18:00  
土 9:00～12:00  
東京都教育委員会



こたエール

ネット・スマホのトラブル相談  
なやみゼロに  
電話相談 0120-1-78302  
LINE相談 アカサント「相談まっつとLINE@東京」  
メール相談 こたエール  検索  
月～土 15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）  
※メール相談は24時間受付

こころの電話相談

心の健康に關する相談  
平日9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く）  
港、新宿、品川、目黒、  
大田、世田谷、渋谷、  
中野、杉並、練馬  
03-3302-7711  
東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談

子供の行動や心の発達等に關する相談  
042-312-8119  
月～金 9:00～12:00  
（土日祝日、年末年始を除く）  
東京都立小児総合医療センター

多摩地域  
（23区、島しょ地域以外）  
042-371-5560

7 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

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみよう。

# 課題一覧

## 令和6年度 第1学年 夏休み中の課題

教科	担当	宿題	提出期限等
国語	馬場	・しげやおすすめの本 50 POP 作成 ・読書感想文 ※期末考査後、国語のワークと漢字の学習の提出があります。	8月30日(金) 学活
社会	長崎	社会の自主学習 歴史 本誌 P.16～29 を自主学習ノート P.9～15 に取り組んで自主学習ノートを提出	8月30日(金) 学活
数学	武村 大尾	・問題集 P.44～49	8月30日(金) 学活
理科	山本	なし ※定期考査の準備をしてください。	
英語	高木 小菅	・学習の達成 P.1～P.12 ・オンライン英会話4回	「学習の達成」は、8月30日(金) 学活で提出
音楽	船場	・課題曲、自由曲の伴奏者、指揮者希望者は練習してくること。	夏休み明けの最初の授業で決定します。
美術	神谷	①明るい選挙啓発ポスター ②「めざせ！モダンテクニックマスター」の制作レポート	①8月30日(金) 学活 ②7月26日(金)16時 詳細は授業で配布したプリントを見てね！
保健 体育	齊藤	【スポーツ新聞作り】 自分の興味のあるスポーツを取り上げて新聞を作成します。 詳しくは授業で説明をします。	8月30日(月)提出 体育係が出席番号順にして齊藤まで持ってくること。
技術	磯部	タイピング練習	詳細は授業の中で説明します。
家庭	升田	家事を積極的にお手伝いしましょう！	
学年		①Seibo Japan の企画書作成&実現に向けて班ごとに進める。  ②マイプロを進める。  ③薬物乱用防止の標語を考えておく。(P.8 に用紙があります。)	①企画書作成は8月30日(金)〆切。 実現に向けては進められるだけ進めてみましょう！ ②強制ではありませんが、マイプロを進めておくと内容の濃い探究になると思います。 ③8月30日(金)の学活で記入します。

## 令和6年度 第2学年 夏休み中の課題

教科	担当	宿 題	提出期限等
国語	馬場	・しゅやおすすめの本 50 POP 作成 ・読書感想文 ※期末考査後、国語のワークと漢字の学習の提出があります。	8月30日(金) 学活
社会	長崎	社会の自主学習(1年生のときのもの) 歴史 本誌 P.42～55 を自主学習ノート P.24～31 に取り組んで自主学習ノートを提出	8月30日(金) 学活
数学	武村 大尾	・数学者調べ ※テスト終了後に問題集の提出があるため、P.40～51 を進めておく	8月30日(金) 学活
理科	山本	特になし	
英語	小菅 高木	・オンライン英会話 計4回 ・ELSA ※テスト終了後に「学習の達成」の提出があるためP.1～8を進めておく	夏休み中にオンライン英会話を計4回、ELSA を計5回実施すること
音楽	船場	・課題曲、自由曲の伴奏者、指揮者希望者は練習してくること。	夏休み明けの最初の授業で決定します。
美術	神谷	①明るい選挙啓発ポスター ②「想像の生物をつくる」プロフィールカード	①②8月30日(金) 学活 (②は該当者のみです。 詳細は授業で配布したプリントを見てね！)
保健 体育	齊藤 大澤	【スポーツ新聞作り】 自分の興味のあるスポーツを取り上げて新聞を作成します。 詳しくは授業で説明をします。	8月30日(月)提出 体育係が出席番号順にして齊藤まで持ってくること。
技家	磯部	なし	
家庭	升田	家事のお手伝いを積極的にしましょう！	
学年		①マイプロを進める。  ②15年後の君へ手紙を書く。  ③薬物乱用防止の標語を考えておく。 (P.8 に用紙があります。)	①強制ではありませんが、マイプロを進めておくと内容の濃い探究になると思います。 ②8月30日(金) 学活提出 便箋1枚半 ③8月30日(金)の学活で記入します。

## 令和6年度 第3学年 夏休み中の課題

教科	担当	宿 題	提出期限等
国語	馬場	・しゅやおすすめの本 50 POP 作成 ・読書感想文 ※どちらも任意ですので、参加したい人は提出してください。 ※期末考査後、国語のワークと漢字の学習の提出があります。	8月30日(金)学活
社会	長崎	税についての作文 詳細は授業にて説明	8月30日(金)学活
数学	大尾 武村	なし ※ただし、期末考査後、問題集 p.54～p.65 の提出あり	
理科	山本	なし ※定期考査対策しっかり	
英語	高木 小菅	・オンライン英会話4回	夏休み前の授業で詳しく説明しますが、提出はありません。
音楽	船場	・課題曲、自由曲の伴奏者、指揮者希望者は練習してくること。	
保健 体育	大澤	・保体資料ノート P.2～P.19、P.34、P.35、P.50～P.52	8月30日(金)学活
学年		①マイプロを進める。  ②薬物乱用防止の標語を考えておく。(P.8 に用紙があります。)	①強制ではありませんが、マイプロを進めておく内容の濃い探究になると思います。 ②8月30日(金)の学活で記入します。

# 薬物乱用防止標語

令和6年度薬物乱用防止  
標語応募用紙

学校名

学 年                      クラス

ふりがな  
御名前

標語（40字以内）							
(例) いりません その一言が あなたを守る みんなで防ごう 薬物乱用（令和5年度最優秀作品）							

(注) 行末で一つの句が終わる場合は、次の行の1字目を空けてください。

(例)

標語（40字以内）							
●	●	●		●	●	●	●
	●	●	●	●			



↑  
1字空ける

# 部活動の予定一覧

日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
日直教員			新迫	新迫	山本	高木	武村			長崎	船場	馬場	大尾	齊藤			神谷	小菅	大尾	新迫	山本	
学校行事			水補三 泳充者 教至至 至至談	水補三 泳充者 教至至 至至談	水補三 泳充者 教至至 至至談	水補三 泳充者 教至至 至至談	水補三 泳充者 教至至 至至談			三 者 面 談												
野 球			15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		シード権 大会	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	
テニス			15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00	大会		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00			15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		16:00 ~ 18:00	16:00 ~ 18:00	
バドミントン	9:00 ~ 12:00		14:30~ 17:30		14:30~ 17:30	14:30~ 17:30	14:30~ 17:30	9:00 ~ 12:00			9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00
バスケ	15:00 ~ 18:00		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00			15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00			15:00 ~ 18:00			15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00		15:00 ~ 17:00	15:00 ~ 18:00				15:00 ~ 18:00
卓 球	9:00 ~ 12:00		14:00~ 16:00	14:00~ 16:00		14:00~ 16:00	14:00~ 16:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00 練習試合 @原外			9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00			9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00
技 術			14:00~ 16:00	14:00~ 16:00		14:00~ 16:00																
美 術	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
吹奏楽	9:00 ~ 12:00		14:00~ 16:30	14:00~ 16:30	14:00~ 16:30	14:00~ 16:30	14:00~ 16:30	14:00~ 16:30			9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	3ヶ~4 10:30 ~ 18:30	10:00 ~ 11:30				

日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
日直教員							高木			武村	小菅	船場	馬場	大尾			神谷	齊藤	小菅	大澤	
学校行事		山 の 日	振 替 休 日	学 校 開 庁 日	学 校 開 庁 日	学 校 開 庁 日									数 学 検 定					定 期 考 査 一 週 間 前	夏 季 休 業 日 終
野 球										9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00						
テニス												9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00			9:00 ~ 12:00	無 限 大			
バドミントン	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00					9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	シード権 大会		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00			
バスケ										15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00			15:00 ~ 18:00	シード権 大会		15:00 ~ 18:00	15:00 ~ 18:00			
卓 球										9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00		9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00			
技 術																					
美 術	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
吹奏楽																	9:00 ~ 12:00				

## 夏休みの目標～自分で決めた目標を自分の意志で達成しよう～

生活	起床時刻	時	分	就寝時刻	時	分
学習						
運動						
手伝い						

## 振り返り

(1) 計画実行率(事前に立てた計画をどれだけ実行できたか。)	%
(2) 印象に残っていること(楽しかった思い出など)	
(3) 頑張れたこと	
(4) もう少し頑張れた、頑張れば良かったと思うこと	
(5) 休み明けから頑張りたいこと	
(6) 保護者の方から(休み中のお子様の様子などをお書きください。)	
(保護者名)	
印	

