



夏休みの生活

瀬戸市立南山中学校生徒指導部

夏休みは、自分で考えて使える時間がたいへん多くなります。その時間を計画的かつ有効に使い、学習そして部活動にしっかりと取り組みましょう。また、家庭や地域の一員としての役割を果たすよい機会です。一方で、生活の乱れから誘惑に負けやすくなる時期でもあります。みなさんの夏休みが有意義なものになるよう、次のことを心がけて休みを過ごしてください。

健康・安全

- (1) 十分な睡眠時間をとり、昼夜逆転にならないようにしましょう。
- (2) 不審な人に気を付けましょう。
 - ※ 人通りの少ない場所や一人歩きには注意しましょう。
- (3) 治療のすすめの出ている病気は、休み中に治しましょう。
- (4) 他人の迷惑になるような遊びはしてはいけません。
 - ※ 危険な遊び方、騒音を立てるなど
- (5) 花火は必ず保護者の立ち合いのもと行いましょう。
 - ※ 禁止されている場所では花火をしてはいけません。
- (6) 水の事故、交通事故に気を付けましょう。
 - ※ 特に自転車の無灯火や二人乗りはやめましょう。
- (7) 防災について、家族で話し合いましょう。

家庭

- (1) 家族の一員として、手伝いをするよう心がけましょう。
- (2) 家族と共に過ごす時間を大切にしましょう。
- (3) お金の使い方に気を付けましょう。

部活動

- (1) 熱中症にならないように対策をしましょう。
- (2) 練習や試合の応援には、体操服か制服で行きましょう。
- (3) 校外の施設を使用する場合は、公共のルールやマナーを守り、一般の方々に迷惑をかけないように活動しましょう。また、移動の時には、交通安全に気を付けましょう。

計画的な学習

- (1) 宿題は計画的に早めに終わらせましょう。
- (2) 復習を自主的に行いましょう。
- (3) 2学期に向けて、学習意欲を持続させましょう。



規則正しい生活

- マナーを守って外出しましょう。
- ※ 友人宅での外泊はやめましょう。
- ※ 友人宅を訪れるときは、マナーを守りましょう。
- ※ 宿泊を伴う外出は、保護者と一緒に出かけましょう。
- ※ 外出前に、時間・場所・同行者・目的・帰宅予定時間を家の人に伝えましょう。
- ※ 暗くなってからの外出は、保護者同伴で行いましょう。なお、青少年保護育成条例では「保護者は深夜（夜11時から朝6時まで）に、みだりに青少年を外出させないようにしなければならない」とされています。

注意すること

- 1) 生徒だけでゲームセンター、漫画喫茶、カラオケボックスなどへ入るのはやめましょう。
- (2) 夜の学校や駅、公園、コンビニ、スーパーで集まるのはやめましょう。
- (3) 携帯電話やスマホ、パソコンやタブレット端末などでSNSの利用に際しては、人間関係のトラブルにならないように注意しましょう。使用方法を間違えたり、ルールを破ったりすると事件に巻き込まれるだけでなく、加害者として罪に問われる可能性もあります。マナーや情報モラルに十分注意して使用しましょう。

新学期を前にすると、急に不安な気持ちになることもあります。もし不安や悩みがあれば、一人で抱え込まずに相談してください。
 (南山中学校 0561-48-1212 ※土日祝はつながりません。8/9~15は閉庁日です。)
 また、チャット・電話・メールで相談できる場所があります。

チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16時~21時 (無料)
子どもSOSほっとライン24	0120-0-78310	毎日24時間 (無料)
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間 (無料)
被害少年相談電話	0120-7867-70	月~金 9:00~17:00
教育相談こころの電話	052-261-9611	毎日(除年末始) 10:00~22:00



夏休み中の出校日は、8月21日(月)です。
 みなさんと会えることを楽しみにしています！