

夏休みの過ごし方

楽しみにしていた夏休みがやってきます。学習・部活動・趣味などに目標と計画をもって打ち込んでみましょう。過ごし方次第で自分を大きく成長させることができ2学期からの学習・生活を大きく左右します。規則正しい生活をし、体調を整え生活しましょう。

1 生活面で特に気をつけること

①生活のリズムをつくって心身ともに健康に過ごしましょう。

- ・暑い日が続きチャイムも鳴らない夏休み。けじめのない生活になりがちです。

生活リズム(早寝、早起き、朝ごはんなど)をきちんとつくりましょう。

- ・忘れないゾウを書き、目的を持って過ごしましょう。

②家族・地域の一員としての自覚をもちましょう。

- ・家庭ではすすんで家事を引き受け、協力しましょう。
- ・地域の方や家族に自分からあいさつをしましょう。

③外出時は年齢に応じた身なりで出かけましょう。

- ・家族に行き先、目的、同行者、帰宅時刻などを事前に話しておきましょう。
- ・午後6時までに帰宅しましょう。それ以降は原則として家庭で生活する時間です。お互いに誘わないようにしましょう。
- ・目立つ服装・頭髪がトラブルを誘発することがあります。中学生としてふさわしい身なりで出かけましょう。特に繁華街への外出は極力避けましょう。
- ・小中学生のさまざまな被害が増えています。※緊急の事態が起こったときには迷わず警察に110番をしましょう。見知らぬ人から声をかけられても、不審電話がかかってきても、決して誘いに乗らないよう毅然とした態度で断りましょう。また大きな声で(近くの家や施設、交番に)助けを求めましょう。
- ・保護者の留守宅には絶対遊びに行かないようにしましょう。
- ・友達同士の遠出や外泊、また夜間外出もやめましょう。

④SNS の使い方には十分気を付けましょう。

- ・携帯電話やスマートフォンでのトラブル・事件(出会い系サイト、SNS 等での誹謗中傷や無断での写真・動画の掲載、自画撮りなど)で中学生も被害にあっています。安易な書き込みや返信、知らない番号への通話などもやめましょう。また、公共のマナーに反する問題行動や迷惑行為を公開した場合、損害賠償責任や学校の信用失墜につながるので、携帯電話は正しく使用しましょう。
- ・動画サイトの視聴やオンラインゲーム、SNS などの長時間利用もやめましょう。家族でインターネットの利用に関するルールを確認しましょう。

2 学習計画は余裕をもって立て実行する

- ・学習教室などを利用して、朝のうちに勉強しましょう。
- ・宿題提出日は厳守です。計画的に勉強し、後半にたまらないようにしましょう。
- ・不得意教科を含めて復習し、2学期に備えましょう。
- ・ふだん時間をかけてできない研究、観察、読書なども実行しましょう。

3 事故防止, 非行防止に努める(何かあったら学校・担任に連絡する)

- ・自転車は交通ルールに基づいて正しく乗りましょう。二人乗り、信号無視、無灯火は事故のもとです。交差点では、一時停止標識を守りましょう。また、横断歩道においては十分な安全確認を行い、歩行者にも十分注意して乗りましょう。
- ・花火をする場合は、保護者などと一緒に、事故や近所迷惑にならないよう、周りに十分配慮してやるようにしましょう。
- ・小遣いは計画を立てて使いましょう。金品の貸し借り、おごったりおごられたりするのトラブルのもととなるので、やめましょう。また、お金欲しさや友人の誘いで、詐欺とは知らず振り込め詐欺等の犯罪に関与してしまうこと、闇バイトに関与してしまう中学生が増えています。犯罪に加担する危険や誘われて困ったときは大人に相談してください。
- ・喫煙、飲酒、深夜徘徊、バイク運転などの不良行為は、禁止です。
- ・暴行、恐喝、窃盗(万引も)、薬物乱用などは触法・犯罪行為です。自分の人格をも傷つけ心に傷を残します。かけがえのない自分の一生に汚点を残さぬよう、常にけじめある行動を心がけましょう。

4 部活動, 補充教室に積極的に参加する

- ・登下校時の服装は夏の標準服または体育着です。
- ・部活動で登校するときは、各部で決められた服装(活動中も)にしましょう。
- ・何か特別な用で登校したときは、職員室の日直の先生に連絡をして指示を受けましょう。

5 健康管理をきちんとする

- ・毎日、健康チェックを行いましょう。
- ・早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、栄養バランスのとれた食生活をしましょう。
- ・体調が悪い場合は、学習教室や部活動などの参加は控えるようにしましょう。

6 次のことは禁止!

- ・保護者や成人の責任者のいない生徒だけのキャンプ、登山、海水浴、旅行
- ・午後6時以降のゲームセンター、カラオケボックスなどへの出入り、アルバイト

7 その他

- ・不安や悩み、困ったことがあったら、学校に連絡してください。また、学校外にも相談窓口があります。一人で抱え込まず、大人に相談しましょう。外部の相談機関(「東京都いじめ相談ホットライン」やSNSによる相談が可能な「相談ほっとLINE@東京」など。
- ・緊急の事態が起こったときには迷わず警察に110番をしましょう。

荒川区立第一中学校 : 3891-8354

荒川警察署 : 3801-0110

南千住警察署 : 3805-0110

始業式は9月1日(火)

- ・服装・頭髪をきちんと整え登校しましょう。
- ・服装、身だしなみを整えて登校し、8:00~8:15までに登校してください。
- ・異装がある場合は、一度帰宅し直してからの登校になります。
- ・上履きを必ず持参します。忘れないようにしてください。
- ・引き渡し訓練で靴を入れるための袋が必要です。
- ・持ち物は各学年の学年だよりなどを確認してください。
- ・提出物などの忘れ物がないようにしましょう。
- ・2学期への意欲をもって登校しましょう。

保護者の皆様へ

9月1日は引き取り訓練があります。

瑞光小学校との合同訓練として位置づけ、

第一中学校:11時15分より

瑞光小学校:11時30分より

実施をします。