



生徒支援だより

No.14

みなさんが楽しみにしている夏休みがいよいよやってきます。夏休みは学びの総復習！それに加え1・2年生は新チームでの部活動の大会もあるかと思います。家族や友だちと過ごす時間も楽しみです。「安全で楽しく充実した夏休み」にするために、目標を持ち計画的で規則正しい生活をおくりましょう。みなさんにとって有意義な期間になることを期待しています。



1 はじめに（自分を大切に・責任ある行動を）

- (1) 悩みがある場合は、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。
- (2) 近年、休み期間中に未成年による飲酒や喫煙、深夜徘徊やSNSトラブルなどの問題が増えています。自分のことを大切に考え、後悔するような行動は避けましょう。
- (3) 休み期間中でも「西崎中学校」の生徒であることを自覚して行動しましょう。夏休み中も西崎中学校の身なり規定を守りましょう。
- (4) 事故や相談などがあるときは学校や警察、関係機関に連絡しましょう。
※ 学校(Tel.098—994—3050)【平日8時15分～16時45分のみ対応になります】

2 SNSトラブル防止のためにできること

- (1) スマートフォンや携帯電話、パソコンやゲーム機器などの使い過ぎに気を付けましょう。また、夜10時以降の使用は控えましょう。
- (2) LINEやSNS、メール等を使っての悪口やいじめ、ウソの書き込み等は絶対にしてはいけません。
- (3) いたずらや好奇心で出会い系サイト等を絶対に使用しない。
- (4) 他人にむやみに携帯番号やメールアドレス・LINEのIDを教えない。
- (5) 夜遅くに電話を掛けることやLINEやSNS、メールを送ることは避けましょう。
- (6) 使用ルールの再確認やフィルタリングの設定等、犯罪に巻き込まれない対策を家庭で行いましょう。

3 外出について（事件・事故にあわないように）

- (1) 外出するときは、「行き先」「帰宅時間」「一緒に行く人」などを家族の人に知らせて行きましょう（予定が変わったら必ず家族へ連絡する）。
- (2) 夜間の外出は保護者と一緒に行きましょう。子どもだけの外泊は禁止です。
- (3) 中学生として好ましくない所への立ち入りはしないように注意しましょう。
- (4) 海水浴やキャンプ等は責任の持てる責任者（保護者など）と一緒にいきましょう。
- (5) 遊泳禁止区域（漁港等）で泳いではいけません。
- (6) 飛び込みはしてはいけません。危険です。
- (7) 知らない人についていけない、不審な車に乗らないようにしましょう。

4 交通事故防止について ～交通ルールを守ろう～

- (1) 信号を守り、横断歩道を渡りましょう。
- (2) 自転車に乗るときは、周りの状況に注意して乗りましょう。
- (3) 自転車の2人乗りは犯罪です。(道路交通法違反)
- (4) 道路で遊んではいけません。



5 夏休みの計画について

- (1) 予定表などを作成し最後にあわてないような、計画的な日々を送りましょう。
- (2) 無理のない計画を立て、ゆとりを持って学習しましょう。

6 学習や宿題について

- (1) 各教科からの宿題や課題は、計画的に取り組みましょう。
- (2) 不得意教科や各教科の復習にも取り組んでみましょう。
- (3) 朝や夕方の涼しい時間帯に学習することをお勧めします。
- (4) 自由研究や実験観察などにも積極的に取り組みましょう。
- (5) 音楽や美術関係の作品を鑑賞したり、制作してみましょう。
- (6) 進んで読書を楽しみましょう。



7 家庭生活について

- (1) 家の仕事は進んで手伝いましょう。
- (2) 家族の人との会話やコミュニケーションを大切にしましょう。
- (3) 自分の部屋はいつも整理整頓しましょう。

8 健康増進について

- (1) 規則正しい生活をしましょう。(早寝・早起き・朝食をしっかり取る)
- (2) 食事の前後に手を洗う習慣をつけましょう。食後に歯磨きをしよう。
- (3) 伝染病や食中毒に注意しましょう。
- (4) 体を清潔にして適度な休養と、十分な栄養を摂りましょう。
- (5) 自分の体力に応じた適度な運動をしましょう。
- (6) 熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。
- (7) 感染症予防を心がけましょう。(手洗い・マスク・換気・人混みを避けるなど)
- (8) 健康診断の結果、治療を要する生徒は、この時期を利用し早めに専門医の診断、治療を受けましょう。(歯科・眼科・耳鼻科・内科など)



8月25日(金) 2学期スタート (給食はありません)

西崎中のみんなが、「笑顔で元気に」登校するのを

楽しみにしています！

By 西崎中の先生方

