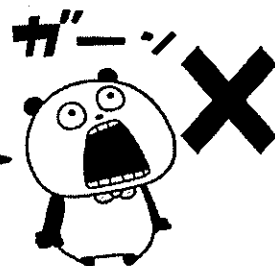


ハ中ほっとモット～

愛西市立八開中学校
NO. 5 (夏休み号)
令和3年7月20日

夏休みが始まり、半分以上が終わり…でも、「まだ休みはあるぞ♪」なんて思っていたら、気がつくともうすぐ9月。後回しにしていた課題はまだ山積みの状態…。

“しまったー！！”先に(計画的に)やっておけばよかった…。
あれもこれもやろうと思っていたのに…



そんな経験はありませんか？夏休みは、今の自分を見つめ直し鍛えあげる絶好の機会です。勉強や運動だけでなく、家の手伝いも積極的にやりましょう。また、休み明けには前期第2回テストがあり、この夏休みの過ごし方が9月からの学校生活・学習につながります。

3年生は、部活動から学習に気持ちを切りかえ、進路選択に向けて、実力をつける夏休みに！

1・2年生は、部活動と学習を両立した夏休みに！

していくことが必要です。一日一日を無駄にせず、充実した夏休みになるよう生活してほしいと思います。

— 今年の夏休みの過ごし方 —

- ・ 毎朝、いつもの検温と健康チェックを行い、健康観察表に必ず記入しましょう。
- ・ 手洗い、マスクの着用を継続して行いましょう。
- ・ 不要不急の外出を自粛しましょう。

(カラオケ、ボーリング場、ゲームセンター等は控えましょう。)

1 生活リズムを崩さない (いつもの生活+α)

- (1) 規則正しい生活 (昼夜逆転厳禁) を心がけましょう。
- (2) 積極的にお手伝いをしたり、いろいろな話をしたりして、家族で過ごす時間を大切にしましょう。
- (3) 趣味や読書にじっくり時間をかけるなど、長期の休みにしかできないことに取り組みましょう。

2 計画的な学習 (課題、定期テストに向けて+α)

- (1) 夏休みには、休み中の課題と休み明けすぐにある定期テストに向けた学習を進めていく必要があります。それらを両立するために、しっかりと計画を立て、継続的に学習していきましょう。
- (2) 学習計画を立て、(夏休みだからこそ) 焦らずに不得意教科や弱点領域の克服に努めましょう。

3 心と身体を鍛える

- (1) 部活動に積極的に参加する
 - ① 必要な水分 (お茶、スポーツドリンク) の量をよく考え、忘れないように持ってきてきましょう。また、持ってきたペットボトルは必ず持ち帰りましょう。
 - ② 水分補給と休憩をきちんと行い、暑さに負けず、体力や技術を身につけましょう。
 - ③ 欠席する場合は保護者から連絡してもらいましょう。
 - ④ 各部活動の部長は、部活動の開始と終了時に職員室に行き、当番の先生に報告をしましょう。



(2) 健康管理をしっかりとる

- ① 冷たいものの取り過ぎに注意しましょう。
- ② エアコンや扇風機の過度の使用は、体調を崩す原因となります。冷やしすぎやかけっぱなしに注意しましょう。
- ③ 健康診断で受診のお勧めをもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- ④ お菓子の食べすぎや清涼飲料水の取り過ぎに注意し、適度な運動をして汗を流しましょう。

4 自分の命は自分で守る

(1) 交通ルールを守り、交通事故防止に努める

- ① 歩行時は、信号無視・飛び出しの禁止、道路を横断するときは車に気を付ける。

『八開中交通安全宣言』を意識して自転車に乗ろう！

- ② 自転車乗車時は、ヘルメット着用、二人乗り・無灯火運転・並進・信号無視・斜め横断の禁止。

※ 遊びに出かけるなど、通学以外で自転車に乗るときは、運転中の携帯電話使用や大音量でのイヤホン使用をしないようにしましょう。

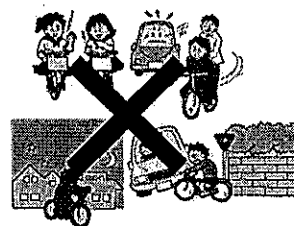
(2) 水難事故防止（遊泳禁止区域での遊泳をしない、釣りに行った時には特に注意）

※ 特にこの辺りの地域では、木曽川での水難事故（死亡事故）が多発しています。

川遊びは大変危険です。絶対に川で泳いで遊んだりすることのないようにしましょう。

5 誘惑に負けない心と強い意志をもつ

- (1) 絶対に手を出さない……………飲酒・喫煙・シンナー等厳禁
- (2) 見つからなければという考えはもたない…窃盗・万引き厳禁
- (3) バイクに乗らない・乗せてもらわない…無免許運転厳禁
- (4) 自分もしない・友だちにもさせない…………無断外泊禁止（友達を泊めない）
- (5) 暗くなってからの外出はしない…………深夜徘徊禁止 迷惑行為厳禁



子どもだけでの花火は火災事故のもと

6 その他

- (1) お金の無駄遣いに気をつけましょう。また、お金や物の貸し借りはしないようにしましょう。
- (2) 小学校の運動場には、遊びに行かないようにしましょう。
- (3) 出かける際には、行き先、用件、帰宅時刻、いっしょに行く人などを必ず家の人に伝えましょう。
- (4) 携帯電話やパソコン、ゲーム機などを介したトラブルや犯罪が中学生の中で増えています。特に携帯電話（タブレット）を持っている人は、保護者の方と使い方や約束をもう一度確認しましょう。
(八中ほっとモット～No.4「SNSトラブルについて」参照)

何か困ったことが起きたら、学 校 へ 相 談 し て く だ さ い 。

学校へ連絡がつかず、緊急を要する際には、愛西市教育委員会まで連絡してください。

(8月10日(火)～16日(月))は、愛西市全小中学校は閉校しています)

八開中学校 TEL 37-0684 津島警察署 TEL 24-0110
愛西市教育委員会(学校教育課) (代) TEL 55-7136