

有意義な夏休みを過ごすために

尾上中学校生徒指導部

「今年の夏休みに、～ができるようになった。」「今年の夏休みに、～をやれた。」という充実感を味わえる、自分の思い出にのこる夏休みの過ごし方を考えよう。

1 目標を決めて、達成するように頑張ろう。

- (1) 不得意な教科に、基礎からじっくり取り組んで学習し直す。
- (2) 部活動に思いっきり打ち込む。
- (3) 十分に時間をかけて、長編の小説や文学書を読んでみる。
- (4) 各種の文芸コンクールや尾中祭の出品物にじっくり取り組み、納得のいく作品を仕上げる。
- (5) 規定にとらわれない、自由な作品を作ったり研究をしてみる。
 - ・自分の考えや主張を書いてみる。
 - ・手作りの工作物を作ってみる。
 - ・テーマを決めて研究をしてみる。
 - ・廃物の再利用に挑戦してみる。

2 家族の中で、自分は何をすべきかを考えてみよう。

- (1) 家族の一員として、自分は何ができるかを見つけ、それを実践する。
- (2) 家族の一員として、家族の生活時間に合わせた生活をする。
- (3) 家族の一員として、自分の部屋にばかり閉じこもったり、他の所にばかり遊びに行かず、家族との語り合いの時間を多くもつ。

3 毎日の学習計画を立てて、必ず実行しよう。

- (1) 動かせない予定をまず確認し、一日の行動を計画表に書き込む。
- (2) 目標や内容は、普段の自分をよく考えて実行できる計画にする。
- (3) 「テレビやゲーム、インターネット、メール等」「遊び過ぎ」「暑さ」「気のゆるみ」の4つのハードルを乗り越える気力をもって生活する。

【能率の上がる勉強法】

- (1) 無理な計画、時間の無駄、気分のむらを無くする。
- (2) 午前中は思考を要する教科、午後は体を動かす(作業をする)教科。
- (3) 得意な教科と不得意な教科を、一日の中におりませず学習する。

夏休みは

7月21日(金)～8月22日(火)までです。

夏休みの生活の注意

1 規律ある日常生活

- (1) 早寝早起きを心がけ、食事をしっかり取り、規則正しい生活をする。特にインターネット、メール等の使用は、時間を決めて、生活のリズムをくずさないようにする。(情報モラル)
- (2) 学習会や部活動等には、必ず参加する。(熱中症にも注意！)
- (3) 酒、たばこ、薬物乱用等のいたづらをしない。
- (4) 商店やデパートなどで不審な行動や万引きをしない。
- (5) 交通ルールを守り、自分の命を大切にする。(歩行者も自転車も)
- (6) 他人に迷惑をかけるような事は、間違ってもしない。

2 外出時の注意

- (1) 行き先、帰宅予定時刻、同伴の友達の名前は、必ず家の人に知らせる。
- (2) 午後7時(祭りの時は9時)以降に外出して遊んだり、友人宅に外泊することは厳禁！
- (3) 他の市町村に出かけるときは、中学生らしいきちんとした服装で。他校生とのトラブルは絶対に避ける。
- (4) カラオケボックス、ゲームセンター、ボウリング場等に行く場合は、保護者同伴が望ましい。
- (5) 一人歩き(自転車も)には充分注意する。見知らぬ人からの声かけや車で近付いてきての声かけ等にも、特に注意する。(不審者・車)

3 事故防止のために

- (1) 自転車利用については充分注意する。(並進、二人乗り、無灯火、一時停止等)
- (2) 間違ってもバイクや自動車の運転はしない。
- (3) 水泳は、決められた場所以外では泳がない。花火の遊び方も危険の無いように、近所迷惑にならないよう後始末も含めて気を付ける。
- (4) サイクリング、キャンプ、ねぶた運行参加、数泊の家族旅行などは、学級担任に口頭でよいのできちんと届け出をする。また、旅行の学割証が必要な場合は早めに学級担任に届け出る。

☆保護者の皆様へ

夏休みは、子どもの心が解放的になり、とかく生活が乱れがちになります。事故が起きてからでは遅いのです。上記の点に特に気を付けていただきながら、注意深く見守り、健全な生活を送らせるように充分御留意下さいませようお願い致します。また、パソコンや携帯電話等によるトラブルや問題行動が全国的に増えています。「持たせる・持たせない」から「使い方」まで、充分話し合ってください。(学校では、持ち込み禁止です。)何かありましたら、学校へお知らせください。

※何かあったら

中学校 Tel 57-3220