

## 夏休みの過ごし方

夏休みは、家族と過ごす時間を大切に、学校生活では味わうことのできない体験を得るチャンスです。

4月からの生活を振り返り、遅れや苦手を感じている学習に取り組んだり、趣味や特技に時間を費やしたり、健康・体力の増進を図ったり、計画を立てて有意義な夏休みにしましょう。



1 期間 7月21日(木)から8月22日(月)まで(33日間)

### 2 生活の充実及び心身の健康

「新しい生活様式」を踏まえた感染症対策をしながら、自立的で意欲的な生活が送れるよう、計画を立てて実行しましょう。

#### (1) 生活目標を持つ

「夏休みのしおり」は生活ファイルの代わりです。毎日の生活記録をつけましょう。実は、先生方は、みなさんの1行日記を楽しみにしています。

#### (2) 学習目標の設定→計画→実行

遅れがちな教科や苦手教科の克服に努めよう。夏休み中は学校授業が進みません。遅れを取り戻すチャンスです。また、夏休みが終わると実力テストや期末テストがあります。サマーワークやその他の問題集等にも取り組みましょう。

#### (3) 家族の一員としての自覚を持つ

普段より自宅で過ごす時間が長くなります。日頃お世話になっている家族のために自主的にお手伝いをするなどして家族を支えましょう。また、社会情勢や新しい生活様式を意識した上で家庭の行事を大切に、家族との時間を大切に、有意義なものにしましょう。

#### (4) 規則正しい生活、体力づくり

「早寝、早起き、朝ごはん」は生活の基本です。また、1日1回は家族と一緒に食事をとれるといいですね。

健康に運動は不可欠です。運動習慣は学習習慣と同じくらい大切です。熱中症に気を付けながら毎日20分以上の運動又は体育の授業で行う程度の筋力トレーニングを行いましょう。

#### (5) 心身のケア

検診で疾病等が見つかった生徒は治療に行きましょう。

コロナ禍の生活が続く、想像以上に精神的なストレスがかかっていることと思います。悩み事などを家族とゆっくりお話してみるのもいいでしょう。体だけでなく心も休めてリフレッシュさせましょう。



### 3 事故等の未然防止について～生命・身体を守る行動を

#### (1) 水難事故(プールや海水浴場、川、沼での水遊び、魚釣り等)

人は大自然の中では無力です。危険な場所で遊んではいけません。毎年水の事故のニュースを必ず見ます。

#### (2) 交通事故(自転車での事故、飛び出しや路上での遊びによる事故等)

自転車乗車時はヘルメットの着用・並列走行の禁止など、交通ルールを守りましょう。保険の加入状況も確認しましょう。

また、バイクや車の無免許運転は絶対にしてはいけません。

#### (3) 痴漢、不審者や誘拐等の対応

痴漢にあった、不審者を見た、声を掛けられた、連れ去られそうになったなどがあった場合は、安全な場所に避難して「110番」通報を。学校への連絡は、全てが済んでからで結構です。また、町や警察の防犯情報等も家族と共有しましょう。

(4) 自然災害(地震, 津波, 落雷, 風水害, 竜巻等)への備え

家族で身近な危険箇所を確認し, 災害発生時の避難場所や連絡方法を確認しましょう。防災グッズの点検を行っておくのもいいでしょう。

(5) 花火等は使い方をよく読んで, 正しく使って楽しみましょう。

(6) 熱中症の防止のため, 冷房を適切に使い, こまめな水分補給を。

(7) 外出時は, 行き先, 帰宅時間を家族に告げてから出掛け, 家庭での門限を守りましょう。



#### 4 非行防止

以下の行為は非行や犯罪につながるばかりか犯罪被害にあう危険性の高い行為です。

(1) スマートフォンや通信機能のあるゲーム機等の不適切な使用

(2) 深夜はいかい, 無断外泊, 家出

(3) 万引き, 自転車盗, バイク盗等の窃盗

中高生の窃盗犯の約5割が万引きです。その後, 車上ねらいやひったくり等のより重大な犯罪にエスカレートする傾向があります。

(4) ナイフやエアガン等の危険玩具の所持・携帯・使用, 暴力行為の禁止(犯罪に直結します)

(5) 飲酒, 喫煙, 薬物乱用等

飲酒や喫煙は非行の入り口です。



#### 5 インターネットの使い方

インターネット上のトラブルがいじめや問題行動, さらには重大な犯罪につながるケースが増えています。インターネットの安全な利用について家庭でも話し合しましょう。

(1) SNS, ブログ, 掲示板等への個人情報(氏名, 学校名, 自画撮り画像等)の掲載はやめましょう。自画撮り被害に遭った児童生徒の約8割が, 面識のない者から要求されて画像を送っています(平成29年警察庁統計)。

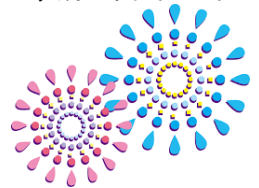
(2) SNS等, インターネットを通じて知り合った面識のない人と会うことはやめましょう。SNS等利用による犯罪被害児童生徒の約9割が中・高校生です(令和2年警察庁統計)。

(3) SNSやEメール等を利用したひぼう中傷や他人が嫌がることを書き込む行為の禁止。

(4) 有害サイトへの接続の禁止。

(5) 18歳未満の出会い系サイト利用は法律で禁止されています(出会い系サイト規制法)。また, 援助交際を持ちかける行為は, 罰則がある違法行為です(児童買春・児童ポルノ禁止法)。

(6) 他人のIDやパスワードでアクセスする行為は禁止されています(不正アクセス禁止法)。



#### 6 緊急連絡

8月11日(木)から16日(火)まで中学校は閉庁日となり, 職員は原則出勤しません。その間に急を要することがあった場合, 次の電話番号にご連絡ください。

○ 学校の緊急連絡先 080-6292-6708

○ 上記につながらない場合 教育委員会教育総務課 0229-58-0500

○ 上記以外の平日は, 南郷中学校にご連絡ください。 0229-58-1142



学校再開は, 8月23日です。

夏休みの思い出と共に元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。