

# 心の絆

No. 3

## 充実した夏休みにするために

- 1 安全に気を付け、事故のないようにしよう。
- 2 たくましい心と体をつくろう。
- 3 目標をもち、計画的に学習しよう。
- 4 家庭や地域社会の一員として行動しよう。

電話番号

南部中学校 74-8420

緊急用連絡先(休日・夜間)

市役所代表 74-8100

新型コロナウイルス感染症をふくむ感染症の予防に努める。

外出時はマスクの適切な着用や、3密を避ける行動、帰宅後は手洗いを心がける。

### 安全について

- 自転車に乗る時は、ヘルメットを着用し、あごひもをしっかりとめる。
  - ・交差点では、一旦停止をし、安全確認をしっかりとる。
  - ・並進、二人乗り、傘さし、無灯火、信号無視等、危険な乗り方や不法行為はしない。
  - ・点検整備された自転車を利用する。
- インターネットやゲーム機等は、「南中ネットルール」やマナーをしっかりとって利用する。
  - ・長時間の利用によって、学習や生活の妨げにならないように気を付ける。
  - ・ネットトラブルにつながる行為は絶対にしない。
    - ▷ 個人情報や誹謗中傷、画像や動画のネットへの掲載等の犯罪につながる行為
    - ▷ ネットで知り合った人に会う、自分の写真を送るなどの犯罪被害につながる行為
  - ・困ったときは、保護者または学校の教員等周囲の大人に相談する。
- 不審者に気を付ける。
  - ・外出するときは、不審者等に出会いそうな場所や時間帯をさける。
  - ・不審者に出会ったり、不審電話がかかったりしたときは、家族、学校、警察に連絡する。
- 常に相手を思いやる言動を意識し、いじめにつながる行為をしない。
- 花火は保護者の承諾のもと、安全な場所で行い、後始末をきちんとする。
- 海や川では水難事故にあわないよう、遊泳区域等のきまりをしっかりと守る。

### 健康について

- 部活動に参加するなど、進んで運動に取り組み、健康でたくましい体と心をつくる。
  - ・休む場合は顧問の先生やキャプテン・部長等に家の人から連絡をしてもらう。
  - ・熱中症にならないよう水分や塩分の補給、適度な休憩を心がける。
- 早寝早起きを心がけ、暴飲・暴食を慎むなど、生活リズムを維持する。
- 歯、目、鼻、耳等、具合の悪いところの治療をしておく。

### 学習について

- 朝の涼しいうちに学習し、部活動を除いて午前中は外出しないようにする。
- 計画した学習時間をしっかりと守る。
- 得意な教科を一層伸ばし、不得意な教科の遅れを取り戻す。
- 新聞を読んだり、読書をしたりして見識を高め、心を豊かにする。

### 日常生活について

- 南部中学校の一員としての自覚をもち、礼儀正しく、規則正しい生活をする。
- 家族や地域の一員として、手伝いや地域行事、奉仕活動に積極的に取り組む。
- 学習用具や制服等、学校で使うものを整え、新学期の準備をしておく。
- 外出時は、保護者に行き先、目的、同伴者、帰宅時刻等を告げてから出かける。
- 外出時は、中学生らしい服装を心がける。
- 小学校や公民館等の公共施設を使用するときは許可をもらう。また、公共物の取扱に注意し、使用後の後始末をきちんとする。
- 図書館や公民館等の公共施設を利用するときは、静かにするなどのマナーを守り利用する。
- 深夜の外出や友人宅での外泊は、絶対にしない。
- ゲームセンター、カラオケ、ボウリング場等は、保護者同伴以外では利用しない。
- 万引き、火遊び、喫煙、飲酒、いじめ等、迷惑をかける行為や不法行為は絶対にしない。
- 悩みがあるときは一人で抱え込まず、保護者や学校等の周囲の大人に相談する。

### ※次の場合は学校へ連絡すること

- ・事故や事件、病気やけが
- ・海外旅行
- ・家に不幸があったとき

これらの他にも、時と場に応じた適切な判断をして、よりよい行動ができるようにしましょう。また、休み中だけでなく普段の生活でも心がけましょう。

