

生活だより

8月号

生徒指導係



夏休みの生活について

夏季休業 7月22日(木)~8月22日(日) 32日間

7月22日(木)から夏休みが始まります。普段の学校生活では得られないような充実感や達成感のある経験や活動ができるといいですね。

また、暑い中ですが、心や身体をゆっくり休ませ、自分の個性を伸ばしたり、豊かな社会性を身につけたりできるよい機会にもなります。

今年は32日間という長い夏休みになるので、生活リズムの乱れには十分気をつけ、次の点に注意して計画的に過ごし、2学期の良いスタートにつなげられるようにしましょう。

なお、夏休み中は、それぞれのご家庭の責任において、毎日の生活を見守っていただきたいと思います。保護者の皆さまには、積極的にお子さまの相談にのっていただき、よりよい成果が得られますよう、ご指導とご助言をお願いします。

★ 以下のことから参考にして、自分の生活目標をつくってみましょう★

生活のリズムを保ち、健康の増進と体力の向上に努めよう。

- 心身をリラックスさせるとともに、自分なりの健康づくり・体力づくりに努めましょう。
- 起床・就寝・食事の時間など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 眼科・耳鼻科・歯科など、治療を必要とする人は、休み中に治しておきましょう。

地域や家族の一員としての自覚を持って過ごそう。

- 家庭の仕事を分担し、進んで実行しましょう。
- 地域や家庭での行事に積極的に参加しましょう。

自主的・自律的な生活態度や行動を心がけよう。

- 自分の能力や生活にあった計画を立て、実行に移すことを最優先しましょう。
- 自分をコントロールしながら、ゆとりをもって学習し、一学期のまとめをしましょう。

校外生活のきまり(ルール)を守ろう。

- 万引き、迷惑行為、SNS上のトラブルなど、社会のルールに反することのないよう気をつけましょう。
- 不要不急の外出、夜の散歩などはやめましょう。

心と体をリフレッシュしよう!

規則正しい生活をしよう!

自主的な行動をしよう!

計画的に学習を進めよう!

校外生活のきまりを守ろう!



※JR学割を申し込む予定がある場合は7月19日(月)までに申し出てください。

★ 以下のことについては、とくに注意して過ごしましょう★

(1) 健康安全について

- ① 交通安全に十分気をつけましょう(自転車：ヘルメット着用、スピードを出さない、一時停止を守る、音楽を聴きながら乗らない、斜め横断や並走をしない。)
- ② バイクやトラクター、車などの無免許運転は絶対にしない。
- ③ 花火は安全な場所で行い、危険な遊び方や近所の方に迷惑になるような時間帯にはやらない。公園などの公共施設では、花火は行わない。
- ④ 危険な場所には近寄らないようにしましょう。(水かさの増えた河川、池や防火用水池、暗い夜道・繁華街、工事現場・資材置き場、その他各地区で危険箇所とされた所)
- ⑤ 情報モラルを厳守し、スマホ等によるトラブルを起こさない、トラブルに巻き込まれないよう気をつけましょう。(ラインやSNSのトラブルがあったら、文面等を印刷して相談する。)

(2) 外出について

- ① 午前中は自分の計画(学習など)の時間とし、友だちを遊びに誘わないようにしましょう。
- ② 外出の場合は、どこへ・だれと・何をしに行き・何時に帰るか を家の人に話し、必ず許可を得るようにしましょう。不審者にも十分注意すること。(何かあったら大人・警察に連絡)
※ 長野電鉄の青春ホリデーフリーチケット(休日及び長期休みの中高生割引)を購入する際は、生徒手帳の身分証明書を提示する。
- ③ 外出した時は明るいうちに帰宅し、夜の外出は避けましょう。地区のお祭りなどには、家族同伴で行きましょう。とくに他校生や金銭にかかわるトラブルには十分気をつけましょう。
- ④ 友達の家での外泊はしない。(どうしても必要な外泊の場合には、必ず両方の保護者の承諾をもらい、その責任・指導のもとで行うようにする。)
- ⑤ ゲームセンター(ゲームセンター)・キャンプ・海水浴・カラオケ・飲食店・イオン・インターネットカフェ等は、保護者が保護者が認めた指導者(成人)と一緒にいくようにしましょう。
- ⑥ 中野市民プールの利用は、市民プールの管理・指導者の指示を守る。時間は午後5時までとし、それ以降のプール利用は、保護者かそれに代わる大人(成人)に同伴してもらう。
- ⑦ 魚釣りの許可場所は次のとおりです。(増水時など危険な場合はやらない。)
A：夜間瀬川の湯田中線鉄橋から下流。(ただし、千曲川への出口は危険なので禁止)
B：篠井川の千曲川出口まで。 C：長丘地区の内川

(3) その他

- ① 休み中にやむを得ず登校した場合は、必ず事務室の日直の先生に許可を得る。用がすんで帰る時も、再び日直の先生に連絡をする。(8月10日(火)～16日(月)は学校無人化となります。)
- ② アルバイト等は絶対にしない。
- ③ 小学校時代の同級会をする場合は、次のことを守る。
 - ・ 幹事は事前に小学校へお願いに行き、期日・時間・使用場所などの許可を得る。
 - ・ 幹事は計画の内容を中学校の担任に報告する。
 - ・ 旧学級担任の出席をお願いし、会費はなるべく少なくする(500円以内)。
 - ・ 後片付けを確実にし、終了報告とお礼を言って帰る。きまりを守り、礼儀正しく行動する。

★事故など起きたときには、学校にお知らせ下さい。(南宮中学校：22-2365)

8月10日(火)～16日(月)以外の平日(8:20～16:50)は日直の先生がいますが、夜間や休日は留守電対応になっています。コロナ関連等、緊急の連絡は市役所(22-2111)へお願いします。

*その他の相談窓口連絡先：「子供SOSダイヤル」0120-0-78310(24時間対応)
「よりそいホットライン」0120-279-338(24時間対応)

資源回収に協力しよう！～蒼龍祭・部活動の資金のために～

*昨年は中止された「資源回収」が方法を変えて復活しました。生徒会や部活動の資金集めでもあるので、古紙の準備やコンテナへの搬入など、生徒のみなさんも積極的に協力しましょう。

① 平日搬入：7月19日(月)～21日(水)

朝の登校時、3年生で懇談会がある生徒は懇談の前後に

② 休日搬入：7月22日(木)～24日(土) *混雑を避けるためできるだけ目安時間に搬入

- 22日：一本木(9:00～10:00),栗和田(10:00～11:00),松川(11:00～13:00),
東吉田(13:00～15:00),東町(15:00～16:00),東晋・中町(16:00～17:00)
- 23日：西町(9:00～10:00),上小田中(10:00～11:00),下小田中(11:00～12:00),
西条(13:00～15:00),東山(15:00～16:00),間山・更科(16:00～17:00)
- 24日：新保(9:00～10:00),新野・高遠・篠井・北大熊(10:00～11:00),
大熊・桜沢・小沼(11:00～12:00)

*集める資源物の種類やコンテナの場所、車の進行方向等の詳細は、先日の案内通知を参照下さい。