

楽しく充実した夏休みを過ごすために

岸和田市立春木中学校 生徒指導部

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休業中は、生活の中心が「学校」から「家庭」へと移ります。そこで試されるのが「自律心」です。誰に言われなくても規則正しく生活する力や、まちがった行動や誘いをはね返す強さが試されます。また、学習や運動、文化的活動、ボランティアなど、長期の休業を活かした「前向きな取り組み」にも挑戦してほしいです。2学期に、たくましく成長した姿が見られるように期待しています。

1 健康面と学習面

1 健康面について

- (1) 規則正しい生活リズムを保ちましょう(『早寝早起き朝ごはん』)。起床・就寝、学習時間、部活動や習い事等をまとめた計画表を作って実行してください。よい生活習慣を身に付けることで、体だけではなく心も健康に保つことができます。
- (2) 暑さに負けない体力づくりをしましょう。厳しい暑さを避けることも必要ですが、クーラーに頼りきった生活では体調を崩してしまいます。
- (3) 時間を要する病気やケガは、夏休みを利用して治療しておきましょう。
- (4) 心の健康を保つことも大切です。不安や悩み、自分の力で解決できないことがあれば、早めに保護者や先生に相談しましょう。

2 学習面について

- (1) まずは、各教科の宿題を計画的に仕上げましょう。文字はていねいに、やり残しなく、提出日を守ってください。
- (2) 苦手な教科、わかりにくくなっている教科を中心に復習に取り組んでください。授業が進まない夏休みが、遅れを取り戻し、学力を高めるチャンスです。
- (3) ゆとりを活かして、読書や自由研究にも取り組んでください。
- (4) 3年生は、2学期から、進路を決める大切な試験が毎月のように行われます。家庭で将来の生き方について十分に話し合い、進路実現に向かって全力で取り組んでください。また、高等学校等の説明会や体験入学など必要に応じて参加しましょう。

2

外出時の注意

- (1) 家族に、「誰と、どこへ、何をしに、何時に帰る」を必ず伝えてください。
- (2) 深夜徘徊、無断外泊は絶対にしないでください。
- (3) 交通マナーを守ってください。自転車の2人乗り、信号無視、交差点での飛び出し等は絶対にしないでください。油断や不注意が、取り返しのつかない事故につながります。
- (4) 人通りの少ない道路での1人歩きは、できるだけ避けましょう。万が一、不審者に遭遇したり、被害を受けたりしたときは、110番か岸和田警察署へ通報してください。『子ども110番』の旗が掲げられている家や、そのステッカーが貼られた車両にも助けを求めることができます。合わせて、学校への連絡もお願いします。

3

地域でのマナー

- (1) 店の内外、公園や空き地、駐車場等に集団でたむろしたり、ゴミを散らかしたり、大声で騒いだり、暴れたりするなどの迷惑行為や危険行為は、絶対にしないでください。
- (2) 公園は、それぞれ利用するときのルールが定められています。禁止されている場所でのボール遊びやスケートボードはやめましょう。また、エアガンや器具の乱暴な取り扱いはやめましょう。
- (3) 生徒だけでの花火は禁止です。打ち上げ花火や爆竹など大きな音が鳴るものは、近隣住民の迷惑になるのでやめましょう。
- (4) 正当な理由なく、他校へ行くことを禁止します。
- (5) 小学校を訪問するときは、事前に連絡し、訪問の許可を得てください。卒業生だからといって、無断で校内に入ったり、グラウンドを使用したりすることはできません。
- (6) 盆踊りや夏祭りでは、周囲に不快な思いをさせないように、節度のある行動をとりましょう。帰宅が遅くなるほど、トラブルも多くなります。貴重品や多額のお金を持ち歩かないなど、危険を予知し、予防することも大切です。

4

法律の遵守

- (1) 喫煙、飲酒、バイク等の無免許運転、暴走行為やその扇動、暴力行為、恐喝、万引き、窃盗、薬物使用など、法に触れる行為を絶対にしないと、一人一人が固く誓ってください。
- (2) 大阪府青少年健全育成条例により、中学生は、午後8時から午前4時までの夜間外出が禁止されています。塾や習い事は例外ですが、終わった後、まっすぐに帰宅せず別の場所にいると、補導の対象になります。また、夜間営業を行うゲームセンター、カラオケ店なども、**午後7時から午前5時まで**は立ち入りが禁止されています。保護者が同伴の場合も、午後10時から午前5時までには立ち入り禁止です。
- (3) 違法にアップされた動画や音楽と知っていてダウンロードすることは、法律で禁止されています。

- (4) SNS 等に、他人を傷つける文言や他人の住所、電話番号、メールアドレス等の個人情報を書き込んだり、画像や動画を勝手にアップロードしたり、他人になりすましてはいけません。責任を問われたり、大きなトラブルに発展したりするケースが増えています。
- (5) 誰が書き込んだかわからないだろうという安易な気持ちで、相手をいじめる内容を書き込むことは人権侵害です。犯罪行為として追及されることもあります。
- (6) 有害サイトをブロックする**フィルタリング**をお勧めします。携帯電話会社で確認できます。

5

休業中の登校

- (1) 登下校は、休業中も制服着用です。また、自転車による通学は、認めていません。ただし、部活動に参加するときは、部活動で認められている服装（体操服やユニフォーム、練習着等）でもかまいません。また、遠征等の理由があり、部活動で認められている場合は、自転車を許可しています。
- (2) 勝手に校舎内に入ることはできません。必ず職員室で許可をとってください。
- (3) 終了後は寄り道や買い食いをせずに、速やかに帰宅してください。
- (4) 平常時と同様に、歩道のあるところでは歩道を歩くなど、交通マナーを守ってください。

6

その他

- (1) アルバイトは禁止します。
- (2) 旅行・キャンプ・登山などは、責任のもてる大人の付添いが必要です。
- (3) 夏休みは水の事故が多発します。遊泳禁止区域では絶対に泳がないようにしてください。また、河川や池、湖、海岸ではライフジャケットを着用するなど、万が一に備えた安全対策を万全にしてください。
- (4) 学割が必要な場合は、早めに担任の先生か事務へ伝えてください。
- (5) 休業中に大きな病気、けが、事故等があった場合は、中学校へ連絡してください。

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ◆ 困った時は中学校に相談をしよう | <u>春木中学校 072-423-0006</u> |
| ◆ 規則正しい生活をしよう | |
| ◆ 健康な心と体を育てよう | |
| ◆ 勉強に取り組み学力を高めよう | |
| ◆ 地域を明るく、美しく、大切にしよう | |
| ◆ 法律、きまり、マナーを守ろう | |
| ◆ 携帯電話やインターネットのトラブルを避けよう | |
| ◆ いじめをしない、許さないようにしよう | |

学校以外の相談機関

○岸和田市教育委員会学校教育課 072-423-9683

○岸和田警察 072-439-1234

○岸和田少年サポートセンター 072-423-2486

○貝塚子ども家庭センター 072-430-6300

○岸和田市教育相談室（電話相談） 072-426-1035

＊午前9時～午後5時 月～金曜日（年末年始、祝日・休日は除く）

○子ども相談ダイヤル（児童・生徒専用）072-426-1052

＊午前9時～午後5時 月～金曜日（年末年始、祝日・休日は除く）

Eメール: kodomo-net@center.kishiwada.ed.jp

○『すこやか教育相談24』 0120-0-78310

＊24時間対応の電話相談窓口です。（IP電話からはかかりません）

○大阪府教育センター『すこやか教育相談』

・「すこやかホットライン」（子どもからの相談）

06-6607-7361 Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

・「さわやかホットライン」（保護者からの相談）

06-6607-7362 Eメール: sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

・「しなやかホットライン」（教職員からの相談）

06-6607-7363 Eメール: sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp

＊電話相談 午前9時30分～午後5時30分 月～金曜日（祝日・休日・年末年始は除く）

＊Eメール相談 24時間受付（回答は後日）＊F A X 相 談 06-6607-9826

○被害者救済システム『子ども家庭相談室』

＊大阪府教育委員会が運用する権利擁護機関による相談窓口です。

（18歳未満のみの対応）0120-928-704 【無料電話】

（保護者等）06-4394-8754

＊午前10時～午後8時 月・火・木曜日（祝日・休日は除く）

○児童相談所全国共通ダイヤル 189

＊児童虐待通告や子育ての悩み等の相談窓口です。