

自他共栄～生活指導だより～

桜堤中学校生活指導部

令和5年7月20日

No.3

自他共栄：お互いに信頼し、助け合うことができれば、自分だけでなく世の中の人にも共に栄えることができる。

＜生活目標＞あ：あいさつ じ：時間 み：身だしなみ こ：言葉づかい し：姿勢

＜9月の目標＞ 休み気分を一掃し、生活リズムを取り戻そう！

夏季休業日 始まり

令和5年度の夏季休業日の42日間が始まります。明日からの夏季休業期間をどのように過ごすかによって、飛躍的な成長が望めるか、大きなマイナスとなってしまうかが決まります。夏季休業中も桜堤中学校の生活目標「あじみこし」を実践していきましょう。下記の注意事項を理解して、有意義な夏季休業にしましょう。



1 家庭生活について

◎1日の生活習慣を確立する。

①起床時間・就寝時間を決め、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

（起床は午前7時前、就寝は午後11時までが望ましい）

②学習時間・健康のための時間・家事分担の時間・自由時間・テレビやゲーム（インターネット）の時間などの「時間のめやす」を決めましょう。

③休み中は進んで家の手伝いをしましょう。（家族の一員としての役割を果たしましょう）

2 学習について

①自主的に学習の計画を立てましょう。計画は家族の意見も参考にし、自分に合うものを作りましょう。

②学習はなるべく朝の涼しいうちにすませましょう。（午前10時までは互いに遊びに誘うことは避けましょう）

③宿題は計画的に行い、必ずやり遂げましょう。

④不得意な科目の復習には、特に力を入れましょう。

⑤学校の補習教室や部活動には、積極的に参加しましょう。

3 生活について

①外出をするときは、一緒に行く友達・場所・目的・帰宅時間などを保護者に知らせ、許可を得てから外出しましょう（遅くとも午後7時までには帰宅すること）

②外出時の服装は、中学生らしい服装を心がけましょう。

③夏休み中であっても、染髪や眉毛を細くするなど違反のないようにしましょう。

④友達どうしでの繁華街、ゲームセンター、カラオケボックスなどへの出入りや生徒だけの旅行は厳禁とします。必ず保護者が同伴してください。夜の6時以降に生徒だけでゲームセンターにいると補導の対象となります。

⑤友達の家に泊まったり、親が留守の家に集まるのはやめましょう。

⑥アルバイトは禁じられています。

⑦児童館、図書館、公園等の公共施設や、スーパーマーケット・コンビニエンスストア等を利用するときは規則を守り、公衆道徳をわきまえた行動をしましょう。

⑧不審者への対応・対策は常に考えておきましょう。（逃げる、近所の家に助けを求める、大きな声を出すなど）墨田区内の小中学生が実際に被害に遭う事件が発生しています。被害に遭った（遭いそうになった）場合、必ず110番をしてください。

⑨夜間の外出、公園でたむろをしないこと。夜11時から朝の4時までの中学生の外出は『深夜徘徊』となり、補導されます。

⑩法律で禁止されている行為（喫煙・飲酒・薬物等）には絶対に手を出さないこと。また、窃盗にあた

る触法行為（自転車窃盗・万引き・自販機荒らし等）は絶対にやらないこと。

- ⑪花火を行う場合は事故に十分気をつけましょう。また、場所・時間など良識をもって、楽しみましょう。後片付けもしっかりやりましょう。
 - ⑫携帯電話の使い方には十分気をつけましょう。LINE、Twitter など SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）での書き込みで、多くのトラブルが発生しています。SNS アプリのメッセージを利用して、誹謗中傷や「グループ外し」などの行為は許されません。なりすまし行為などにも気をつけ、すぐに削除するとともに、絶対に他の人にまわさないようにしましょう。しおりに掲載の文部科学省『スマホ時代のキミたちへ・ちょっとまての5カ条』を参考に家族で使い方を話し合ひましょう。
- 4 交通道徳について ◎交通ルールを守りましょう。
- ①特に信号を守り、車やバイクの多い場所では、横断歩道を注意しながら渡りましょう。
 - ②自転車に乗っているときは、車やバイクや人に注意しましょう。曲がり角では特に注意し、2人乗りや携帯や傘を片手に持った運転、夜間の無灯火など危険な行為はしないようにしましょう。中学生の交通事故の大半は、自転車乗用中によるものです。被害者になるばかりか、加害者にもなることを十分認識しておきましょう。「歩道可の標示」がなければ、車道の左側通行が原則です。
 - ③電車やバスに乗車しているときは、車内道徳を守りましょう。また、高齢者・手助けを必要としている人がいたら進んで席を譲りましょう。

5 健康管理について

- ①今までの起床・就寝の時刻を守り、生活のリズムをくずさないようにしましょう。
（早寝・早起き・朝ご飯が生活の基本です。夏休みも「あじみこし」を忘れずに！）
- ②3度の食事はきちんととりましょう。
- ③運動するときは十分な睡眠と食事、こまめに水分補給を行い、熱中症に注意しましょう。
- ④健康診断で、要治療の診断を受けた生徒は、夏休みを利用して治しておきましょう。

6 休み中の登校について

- ①夏休み中であっても登校する場合は、標準服を着用すること。部活動や補習教室のときは、体育着 もしくは部活動で決められた服装でかまいません。
- ②自転車での登校は認められません。

7 地域行事への参加

- ①町会などの行事やボランティア活動には積極的に参加しましょう。
- ②夜の行事（盆踊りなど）の際は、遅くとも午後9時までに帰宅をしましょう。

・学校閉庁日 8/11（金）～8/16（水）

・平日7：45～16：45（以外は留守番電話対応）

※休み中に困ったことや相談したいことがある場合には、学校に連絡しましょう

桜堤中学校 03-3616-5630

※事故やトラブルに巻き込まれたら110番通報、または向島警察署に連絡してください。

向島警察署 03-3616-0110

9月1日（金）8時15分までに登校（8時5分開門）

※8時20分より夏季休業日後指導が体育館で行われます。

<時間割>①夏季休業日後指導・学活 ②～⑤通常授業 ※給食あり
集団下校訓練

<持ち物>筆記用具、iPad、夏季休業中の課題、上履き、ぞうきん
②～⑤校時の授業道具