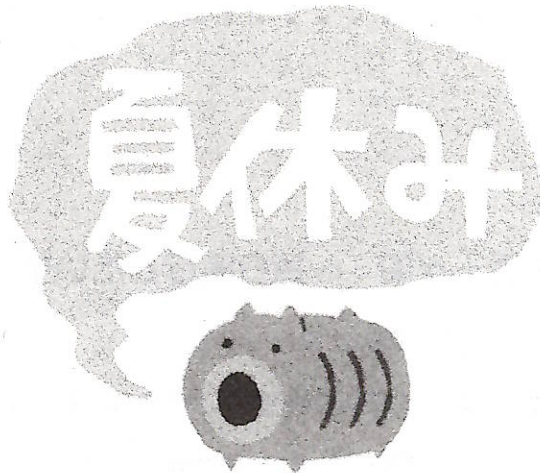


令和6年度

# 夏休みのしおり



福生市立福生第三中学校

年 組 番氏名

---

# も く じ

- 1、夏休みの生活について・・・・・・・・・・ 1
- 2、夏休みの目標・・・・・・・・・・ 4
- 3、夏休みの予定と記録・・・・・・・・・・ 5
- 4、夏休みの反省・二学期始業式について・・・・・・ 7
- 5、夏休みの宿題・・・・・・・・・・ 8

## 中学生 家庭生活十ヶ条 ～毎日実行したい生活習慣～

- 1 自分から笑顔で元気よくあいさつをしよう。
- 2 「早寝早起き朝ごはん」「毎朝の検温」「こまめなうがい手洗い」を実践しよう
- 3 国内外のニュースに関心を持ち、自分の意見をもとう。
- 4 自分ができる手伝いを毎日続けよう。
- 5 iPad やスマートフォン、パソコン、テレビ、ゲームの利用時間を決め、決められたルールを守ろう。
- 6 計画を立てて、家庭学習に取り組もう。
- 7 学校のテスト類は、必ず見直し、保管しておこう。
- 8 集中して読書に取り組む時間をもとう。
- 9 学校からの配布物は、必ず家族に見せよう。
- 10 日記をつけるなど、一日の終わりに生活を振り返る習慣をもとう。

# ～夏休みの目標～

夏休みを有意義なものにしていくために目標を立ててみよう。

## 【生活の目標】

(1) 健康面

(2) 部活・習い事

(3) 家事・手伝い

## 【学習の目標】

(1) 宿題

(2) その他の学習（塾、受験勉強、資格の勉強等）

## 【読書目標】

夏休みの予定と生活の記録

月/日	生活予定	学習予定	2行日記
7/22 月			----- -----
7/23 火			----- -----
7/24 水			----- -----
7/25 木			----- -----
7/26 金			----- -----
7/27 土			----- -----
7/28 日			----- -----
7/29 月			----- -----
7/30 火			----- -----
7/31 水			----- -----
8/1 木			----- -----
8/2 金			----- -----
8/3 土			----- -----
8/4 日			----- -----
8/5 月			----- -----

月/日	生活予定	学習予定	2行日記
8/6 火			
8/7 水			
8/8 木			
8/9 金			
8/10 土			
8/11 日			
8/12 月			
8/13 火			
8/14 水			
8/15 木			
8/16 金			
8/17 土			
8/18 日			
8/19 月			
8/20 火			
8/21 水			



月/日	生活予定	学習予定	2行日記
8/22 木			.....
8/23 金			.....
8/24 土			.....
8/25 日			.....
8/26 月			.....
8/27 火			.....

**夏休みのふりかえり** 夏休み前に立てた目標は達成できましたか？


**保護者の方からひとこと**


**2学期始業式について**

8月28日（水） 8：30まで 平常通りに登校 一斉下校訓練 持ち物：上履き、体育館履き、通知表、宿題等の提出物
---

# —夏休みの生活について—

福生第三中学校 生活指導部

**もうすぐ夏休みです。健康な毎日を過ごし、元気に新学期を迎えよう！**

## 1 自主的で充実した生活を送ろう。

### 1) 充実した生活

- ① 生活にけじめをつけ、行動に責任をもちましょう。
- ② 自身の目標を立て、進んで実行しましょう。
- ③ 毎日の生活を記録し、反省と向上につとめましょう。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんを意識して、計画した生活プランを守りましょう。
- ⑤ 健康管理に努め、体力にに応じて身体を鍛えよう。

### 2) 計画的な学習

- ① 学習の計画を立て、毎日実行しましょう。
- ② 涼しい時間を学習に充てて、能率を上げましょう。
- ③ 1学期に学習したことや、前の学年で学習したことを復習しましょう。

### 3) 明るい家庭生活

- ① 家族の一員であることを自覚して、思いやりの心をもって家族と接しましょう。
- ② 自分の役割・分担を進んで実行しましょう。
- ③ 家族と話すことや一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

## 2 事故に気を付け、健康的な生活をしよう。

### 1) 外出

- ① 外出をするときは、「どこに・だれと・どうやって行くのか・帰りは何時になるのか」を家の人に告げ、許可を得るようにしましょう。
- ② ゲームセンターやカラオケボックスなど、人が密集する場所への出入りは控えましょう。
- ③ 夜間の外出は避けましょう。
  - 三中学区域内では、昼夜を問わず不審者（露出・痴漢など）が出没することが多くなっています。
  - 危険を回避するためにも、人通りの少ない道をひとりで歩かないようにしましょう。
  - 危険な目にあったら次のことを実行してください。
    - ◎大声を出す    ◎近くの人に助けを求める    ◎110番通報する
- ④ 花火は、時間・場所・危険の防止に十分に気を配り、周囲の人たちに迷惑をかけないように、大人の目がある場所で行いましょう。子どもだけで火器を使用しません。



- ⑤ 見知らぬ人に声をかけられたら、次のことを実行してください。  
 ◎必要のない返事は避ける      ④電話番号や住所は教えない  
 ◎はっきりと断る                      ④110番通報する

いか	いかない
の	のらない
お	おおきな声をだす
す	すぐにげる
し	しらせる

## 2) 健康

① 早寝早起き 1日7～8時間の睡眠時間を確保しましょう。	② 食事の時間 1日3食しっかり食べましょう。	③ 運動 熱中症に注意して適度な運動を心がけましょう。
④ 水分補給 こまめに水分を補給しましょう。	⑤ 衛生面 手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう。	⑥ 治療・検査 健康診断の結果から必要があれば受診しましょう。

## 3) 川遊び

### 多摩川は遊泳禁止！

- ・生徒だけで川へ遊びに行ってはいけません。
- ・大人が同行したとしても、遊泳禁止区域に近づいてはいけません。
- ・警報や注意報が出ている時は川に近づいてはいけません。

## 4) 交通安全

- ① 交通ルールを守って事故の防止につとめましょう。
- ② 自転車を使用する場合は、ルールを守って安全に乗車しましょう。  
※事故につながり、加害者になってしまうこともあります。
- ③ ブレーキ・ペダル・反射鏡などの点検をしておきましょう。

## 5) インターネットや情報通信機器の使い方

- ① 「SNS 三中ルール」を守って生活しましょう。

### SNS 三中ルール

1. 使用時間について保護者と話し合う（フィルターをつけましょう）。
2. 自分や他人の写真などの個人情報を載せない。
3. 知らない人とつながらない。
4. 何か困ったことがあったら、必ず大人に報告する。
5. 自分の言動に責任をもつ。

※保護者の皆様は、お子様の利用状況について把握し、事故防止に努めてください。

- ② 性に関わる犯罪の多くが、SNS等、インターネットを通じて始まります。いかがわしい内容の情報には充分気をつけましょう。
- ③ 特定の人物の誹謗中傷やグループ外し、個人を特定できる内容の画像・迷惑メールなどを送る行為は大きなトラブルになります。絶対に行わないでください。情報通信機器を使用する時は、情報モラルを意識しましょう。