



# 夏休みの生活について(生徒のみなさんへ)

宇都宮市立鬼怒中学校

8月1日(土)から8月16日(日)まで夏休みとなります。学校で学んだことをもとに、毎日の生活を充実させ、有意義なものにしてほしいと思います。また、事故防止に努め、社会の決まりなどを守って、かけがえのない自他の生命を大切にしよう心がけましょう。

休み中は、家庭での生活が中心となります。長期の休みに当たって家庭で十分な話し合いを持ち、家族や社会の一員としての自覚をもって行動しましょう。

## 夏休みのねらい

- 1 学校で学んだ知識や経験を生かし、地域や社会の活動に積極的に参加する。
- 2 家族との時間を大切にすると共に、自主的で計画性のある有意義な夏休みを過ごす。
- 3 自他の安全に注意し、生命の尊重を心がける。

## 努力目標

【正しい判断】を心がけ以下に気をつけて行動しましょう。

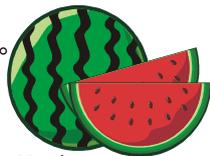
- 1 家庭での話し合いを大切に、家族の一員としての自覚を持ち、お手伝い等自分の役割を、責任を持って果たす。
- 2 健康・安全に十分気をつけ、生命を大切にする。
- 3 将来の進路を考え、目標にあった計画的で自主的な学習・生活をする。



## 進んで実践してほしいこと

### ☆生活について

- 1 生活の目標を立て、計画的に学習をし、一日一日を有意義に過ごそう。  
(特に時間を大切にする)
  - 家族で話し合って予定表や日課表を作り、一日の日記などをつけてみよう。
  - 規律正しい生活をし、無駄遣い、お金や物の貸し借りはしないようにしよう。  
(トラブルのもとになることが多い)
- 2 外出時間は原則として午後6時までとしよう。  
(宇都宮市内中学校申し合わせ事項、午後6時以降は補導での指導対象になります。)
  - 前もって、いつ、誰と、どこへ出かけるなど必ず告げて出かけ、時間を守ろう。(必ず確認)
  - 友人間の外泊はしないようにしよう。
  - 保護者同伴でないときは、河川や沼、海、キャンプなどに行かないようにしよう。  
また、危険な場所には近づかないようにしよう。
- 3 部活動に積極的に参加し、準備、片付けなど互いに協力し合い、体力・気力を養おう。  
(健全な規律ある生活は、部活動で作ろう！)
  - 登下校は、普段の学校の時と同じです。決まった通学路で、必ずヘルメットを着用し、交通安全に注意して登下校しよう。



## ☆学習について

- 1 暑さに負けず、計画的な学習をするために予定表を作ろう。(夏休み前に作ろう。)
- 2 夏休みの課題は、計画的に済ませ、必ず提出しよう。
- 3 不得意科目に重点をおいた学習をしよう。(自分の課題を整理しておこう。)
- 4 自分の個性を生かし、夏休みでないとできない次のようなことを含んだ学習計画を立てよう。 <・読書 ・創作 ・栽培 ・観察 ・見学等>

## ☆健康・安全について

- 1 毎日検温し、体調管理に気をつけて生活しよう。
- 2 早寝・早起きの習慣をつけ、規則正しい生活を心がけよう。(特に時間を守ろう)
- 3 長期の休業中に、疾病の治療などを済ませるようにしよう。(特に歯や目の治療)
- 4 食事は三食しっかりとるようにしよう。また、暴飲・暴食はしないようにしよう。
- 5 炎天下での長時間の運動は避け、水分をしっかりとるようにしよう。(熱中症の防止)
- 6 交通規則を守ろう。特に自転車の安全運転に心がけよう。=かけがえのない「命」の問題です。(一時停止の厳守、信号無視・二人乗り・並進・無灯火運転の厳禁 等)

## ☆社会の決まりについて

- 1 法律に反する行為や社会の決まりに反する行為はしない。  
(不法侵入、喫煙、飲酒、器物損壊、万引き、自転車盗、オートバイの無免許運転、薬物乱用、刃物の携帯、危険を伴う花火、公共施設や線路等へのイタズラなど)



## ☆その他の注意事項

- 1 自転車で外出するときは駐輪場への駐車や施錠をしよう。  
※二重ロックが良い。
- 2 不審者による『傷害・わいせつ・誘拐等』の被害を受けないよう注意しよう。
  - 人気のない時間や場所では、なるべく一人で行動しない。
  - 不審者や不審車輛を見かけたら近寄らない。距離を置くようにする。
  - 危険を感じたら、大声を出して走って逃げる。
  - 一番近くの家へ逃げ込み、事情を話してすぐに警察に連絡してもらおう。その後、家や学校に連絡する。
  - 逃げることを優先し、余裕があったら人物や車輛の特徴を覚えておき連絡する。
- 3 PCや携帯電話(スマホ)でのSNS(LINE等)の利用の仕方に注意する。書き込みについては、相手を傷つけたり不安にさせたりすることは絶対にしない。個人情報(画像・動画・名前・住所等)を掲載することはしない。不適切な使い方は、被害者になったり、犯罪行為につながったりする恐れがあります。
- 4 困っていること、悩んでいること、助けてほしいこと…。家族、先生、地域の大人など、相談できる大人に話してみましよう。我慢したり、そのままにしたりしないで、勇気をもって話してみましよう。一歩踏み出してみましよう。
- 5 相談等がある場合には、家庭と下記に連絡しましよう。事故や事件にまきこまれたときも同様です。

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| • 鬼怒中学校 (661-6337)              | • 宇都宮東警察署 (662-0110) |
| • 岡本交番 (673-3941)               | • 御幸交番 (662-9125)    |
| • 平出派出所 (661-8808)              |                      |
| • ネットいじめ等パトロール・相談 (680-1070)    |                      |
| • 子どもの人権110番 (0120-007-110)     |                      |
| • 子ども専用いじめ相談さわやかテレホン (665-9999) |                      |
| • チャイルドラインとちぎ (0120-99-7777)    |                      |
| • 栃木いのちの電話 (643-7830)           |                      |

