

楽しく、有意義な夏休みを送るために！

1 一日一日を大切に、けじめのある生活をしよう！

長い夏休みも一日一日の積み重ねです。だらけた気持ちで過ごす後悔のみの思い出にしかありません。日々計画を持って過ごし、寝る前には必ず一日の反省をするようにしましょう。外出の時は、「どこへ」「誰と」「いつ帰るか」を家の人に告げましょう。また、外出中不審者に声をかけられるなど身の危険を感じたときは、近くの大人に助けを求めたり、民家や『子供110番の家』等に駆け込んで助けを求めましょう。

2 家族の一員としての役割を果たそう！

夏休みは、ふだんの生活の中でも時間的に余裕ができるときだと思います。家族の一員として、玄関の掃除や食事の後片づけなど、家の用事を探してすすんでやりましょう。

3 計画的に学習しよう！

夏休みの時間を有効的に使うためにも、毎日計画的に学習しましょう。特に、学習が不十分だった箇所（教科）を中心に学習しましょう。3年生は、受験に向けて基礎固めの大切な時期といえるでしょう。体調を崩さないように気をつけ、精一杯の努力をしましょう。

4 事故に気をつけよう！

休みになれば、外出する機会も多くなると思いますが、自転車の走行や自動車には気をつけ、交通ルールを守るように心がけましょう。（※R4年11月から自転車安全利用五則が改訂されました。今まで以上に自転車に対する取り締まりが厳しくなっています。自転車に乗る際は責任と自覚を十分に持って安全運転を心がけよう）

また、水難事故が多いのもこの時期です。特に禁止区域での遊泳等は絶対にしないようにしましょう。

5 健康に気をつけ、夏バテしないようにしよう！

暑さからくる睡眠不足や食欲不振、偏った食生活などで夏バテしないようにしましょう。そのためには、

① 睡眠をしっかりとる ② バランスのとれた食事を三食しっかりとる ③ 毎日運動し、一日一回は汗を流すなどを心がけましょう。
また、食中毒には注意し、食事前には手を洗ったり、生水を飲まないなどの予防をしましょう。治療等が必要な病気は夏休み中に完全に治しましょう。

6 次のことはやめよう！

- ・生徒同士の外泊
- ・夜の徘徊（打ち上げと称して、（夜に限らず）子どもたちだけで遊興施設や飲食店で集まることは学校として認めていません。特に夏の大会後、そのようなことが絶対にないように）
- ・法律で禁止されていること（薬物（脱法ハーブ等）、飲酒や喫煙、バイク乗車、万引き・窃盗など）
- ・有害サイトを利用しないこと（出会い系、成人向け、掲示板、自殺サイトなど）
- ・携帯電話やインターネットでの誹謗・中傷は絶対しないこと。
- ・LINEやInstagram、Twitter、掲示板、ブログなどの使い方をよく考えること。

【ネットトラブルの巻き込まれないように（被害者、加害者にならないように）】

スマホやネットは便利である反面、正しく使わないと簡単に被害者や加害者になってしまうのも事実です。SNSやネットゲームでは、匿名性から気軽にコメントができる環境になっているものもあります。「どうせ匿名だから…」ということで悪意ある書き込みをする人もおり、トラブルの元を作ってしまうことがあります。内容によっては刑事上の責任を問われる可能性もあり、違法行為になります。発言、発信する前には一度冷静になって客観的に考えて行動しましょう。

- ・スマホやネットで生活リズムを崩さないようにすること。

スマホやネットの使いすぎで生活リズムの崩れや心身の変化が見られる人がいます。使用する場合には日常生活で支障が出ないように十分注意しましょう。

◎緊急の場合は

八幡市立男山東中学校 【TEL 075-982-8880】
※ 夏休み中は朝8:00～夕方17:00までに連絡してください。

◎いじめ（ネット含む）や勉強、家族、自分、友人など、悩み事に対する相談窓口

- ・京都府総合教育センターふれあい すこやかテレフォン（毎日24時間対応） 075-612-3268 または 3301 0773-43-0390
- ・ヤングテレホン 075-551-7500
- ・きょうと不登校相談ダイヤル 毎週金曜日（13:00～16:30） 075-585-7588

*夏休みでも学校に登校する時は、制服か体操服です。