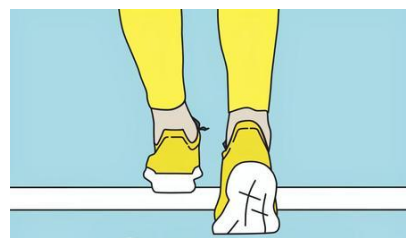


# Take a step!

第4号 2024年7月



## 夏休みを迎えるにあたって

7月19日(金)から9月1日(日)までの長い夏休みが始まります。これまで以上に自分の時間を有効に使うことが求められます。夏休みにしかできない自分の成長につながるができる充実した日々を送りましょう。下記に、夏休み中の生活心得を載せました。特に命にかかわる重大事故やトラブルなどには細心の注意を払い、自分の身を自分で守り、安全で健康に夏休みを過ごしましょう。

## 夏休みの生活心得

### 健康・安全

- 1 熱中症防止 →規則正しい生活及び食習慣、随時、適切な水分や塩分補給に努める。
- 2 交通事故防止 →交通ルール・マナーを遵守する。自転車運転時はヘルメットを着用する。
- 3 水難事故防止 →海（離岸流）や川（流れや深み）での遊泳は、保護者同伴とする。
- 4 ネットトラブル防止  
→SNS等で知り合った面識のない人に会わない。個人が特定される情報や写真等は、無断で掲載しない。  
→悪口や嫌なことなどを書き込まない。家庭で決めたルールや約束を守る。
- 5 不審者被害防止  
→大声を出す、逃げる、民家や人に助けを求める、110番通報するなど危険回避の行動をとる。

### 生活・学習

- 1 三点固定を守る。安定した生活習慣を維持し、学習や部活動等に集中する。23時には就寝する。
- 2 学習には計画的、積極的に取り組み、苦手分野を克服する。「ネット利用時間 < 家庭学習時間」  
→分からないところは、学校に連絡し、質問に来てもよい。
- 3 部活動を欠席する時は保護者を通して連絡する。
- 4 部活動の服装または体操服で登下校する。（自転車の場合はヘルメット着用）
- 5 読書に親しむ。語彙力、読解力、想像力を高める。
- 6 外出の際は、行き先や目的を家族に知らせる。19時には帰宅する。友人宅などでの外泊はしない。
- 5 家族と触れ合う時間を大切にす。家族の一員としての自覚を持ち、お手伝いをする。



### 禁止事項等

- 1 危険な遊び（爆竹等の火気やモデルガン等）はしない。花火は、時間帯や場所に気を配る。
- 2 バイクや自動車等の運転、飲酒、喫煙、薬物、窃盗など、法律に抵触することはしない。
- 3 生徒によるゲームセンターやカラオケ、ネットカフェ等の利用はできません。（保護者同伴）
- 4 商店街やショッピングセンターなどへの、不要不急の外出は控える。

連絡先：板津中学校（TEL 21-8510）  
※学校閉庁日（8/11~17）は、命に関わるような緊急な連絡については、コドモンをご利用願います。