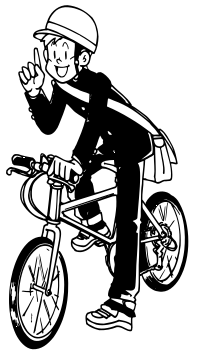


😊生徒のみなさんへ「夏休みの生活心得」😊

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。42日間の夏休み、伸び伸びと自然に親しみ、心身を鍛えましょう。しかし、ややもすると規則正しい学校生活から離れるため、気がゆるみ、生活が乱れがちになることがあります。先生や家族とよく相談して生活設計を立て、健康で有意義な夏休みにしましょう。(★は霧島市の申し合わせ事項です。)

1 健康に注意し、規則正しい生活をしよう。

- (1) 家族とも話し合い、無理のない生活設計を立てよう。
 <一日の生活、夏休みの予定を立てよう。>
- (2) 自分で起床時間を決め、自分で起きる習慣をつけよう。
- (3) テレビに振り回される生活でなく、見る時間を決め、番組を選択して見よう。
 <ニュースなども見て、社会の動きも見つめられるようになろう。>
- (4) 家族の一員として仕事を分担し進んで手伝いをしよう。
- (5) 一日の生活を振り返り、「生活の記録・学習の記録」をつけよう。
- (6) 自分にあった方法で、心身を鍛練しよう。
- (7) 病気の予防をし、むし歯の治療に努めよう。



2 健康で安全な遊びをしよう。

- (1) 交通安全に心掛けよう。
 - ① 自転車の二人乗り、スピードの出し過ぎ、並進をしない。
 - ② 自転車に乗る時は、ヘルメットは必ず着用、また、たすき着用を心掛ける。
 <部活動の行き帰りは必ず着用する。>
 - ③ 夜間、無灯火で自転車に乗らない。
- (2) 危険な遊びをしない。 <花火を使っでの危険な遊び、火遊びなど>
- (3) 外出は中学生としての自覚を持って責任ある行動をしよう。
 - ① 特別な場合を除き、午前10時までは他人の家に行かない。
 - ② 目的、行き先、帰宅時間、友人、利用交通機関などを家族に必ず知らせておくこと。 <原則として町外への外出は保護者同伴とする。>
- ★③ 午後6時までに帰宅すること。夏祭り等は、保護者同伴で午後10時までに帰宅とすること。
- ★④ 子どもだけの外泊は禁止します。夜間外出、夏祭り等は保護者同伴とする。
- ★⑤ ゲームセンターへの出入りは保護者同伴でも禁止とする。
- ★⑥ カラオケボックス、デパートなどのゲームコーナー、プリクラコーナー、ボーリング場等への出入りは保護者同伴とする。
- ★(4) エアーガン、レーザーポインターによる遊びについては禁止する。
- ★(5) 未成年者である中学生として、問題行動<喫煙、飲酒、バイク運転、万引き等>は絶対にしない。
- ★(6) 海・河川等での遊びについては、保護者同伴とします。

★(7) ため池やダムは安全対策が不十分であるために立入禁止とします。また、立入禁止区域では遊んではいけません。

3 計画的な学習で学力を伸ばそう。

- (1) 「夏休みの学習課題」や先生の指導を中心に、自分にあった計画を立て、今までの総復習ができるようにしよう。
- (2) 不得意教科を重点的に復習し、自信を取り戻そう。
- (3) 朝夕の涼しい時に学習し、初期の目標を達成するまで「自力」でやり抜こう。
- (4) 自由研究、読書、趣味などにも力を入れよう。

4 その他

- ★(1) 外出する際は、時と場に応じた服装で外出しましょう。
- (2) 家族の一員として役割を決めて手伝いをしよう。
- (3) 子ども会や地域の行事には進んで参加しよう。
- (4) アルバイトは原則として禁止する。
- (5) 事故、問題などが発生したら、直ちに学校へ連絡してください。
- (6) 学級園の水かけ当番の役割を必ず果たそう。
- (7) パソコン・タブレット・スマホ等は夜9：00に電源OFF。

(遅い時間にLINE等で友だちに連絡しない。ゲーム等をしない。)



出校日は、8月1日(火)と8月21日(月)です。平常通り制服で登校しよう。

〈霧島市校外生活指導連絡会 申し合わせ事項より〉

※ インターネット接続機器を使用している場合は、使用のルールやマナーを守らせましょう。

※ 「スマホ等 使い方のやくそく」より

きみのこと、傷つける書き込みはしないよ！ りかいしてから使おう。モラル・マナー・危険性！
しっかり決めよう。家庭のルール！ まもります。夜9時以降の使用禁止！

○：中学生だけでも可能 △：保護者同伴で可能 ×：保護者同伴でも禁止

場所・施設	中学生	備 考
レンタル店（ビデオ・DVD書店等）	○	・成人コーナーには立ち入らない、近寄らない。帰宅時間以降は保護者同伴とし、午後10時までを限度とする。
興行物（コンサート等、夏祭り等）	○	・学校が認めるものとする。帰宅時間以降は保護者同伴とし、午後10時までを限度とする。
映画館	○	・昼間のみ、中学生だけの鑑賞を認める。
スポーツ施設等（プール、バッチングセンター、ボーリング場など）	○	・帰宅時間以降は保護者同伴とし、午後10時までを限度とする。
アミューズメントパーク、ゲームコーナー	△	・ギャンブル性のあるゲームは禁止とする。
カラオケ	△	・中学生は、常時保護者同伴とし、午後10時までを限度とする。
ゲームセンター	×	・中学生は、禁止とする。
インターネットカフェ	×	・マンガ、コミックカフェ等も該当する。

『健康と安全は、全てに優先する』

1学期は残り5日、1日1日を充実させましょう！「健康と安全は全てに優先する」