

# 未来への一歩

～ 生活指導部だより ～

平成28年7月20日(水)

## 第4号

### 夏休みを通してさらなる成長を・・・

いよいよ42日間の夏休みがはじまります。「夏休みは時間がたっぷりある」とよく言いますが、そのたっぷりある時間も何となく過ごしてしまえば、あっという間に過ぎてしまいます。時間は皆さんに同じだけありますが、1分を10分の価値にできるような過ごし方を考えてみましょう。そのために、システム手帳は夏休み中も継続し「いつ」「何を」やるのかをはっきりさせ「目標」を持って生活しましょう。また、夏休み中は普段できないことができるチャンスでもあります。家族で過ごす時間が増えたり、自分の興味関心をより深めたり・・・。様々な体験を通して、**自分を磨き、自分を鍛え、自分を大きく成長させる**夏休みにしてください。9月1日に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

#### 毎日の生活や学習について

##### 1 規則正しい生活を送ろう

システム手帳を活用し、夏季休業中の具体的な目標を立て、規則正しく生活しましょう。特に起床・就寝や食事の時間を守りましょう。休みだからといって遅くまで起きていると、次の日寝坊してしまい、結局1日何もしない・・・という悪いサイクルにつながります。気をつけましょう。

##### 2 自ら学ぶ姿勢で学習に取り組もう

基礎基本の見直しを含めて、自分の課題に向き合い、「できるようになるまで」「粘り強く」取り組んでいきましょう。9月12日～14日には前期期末考査があります。夏休み中から準備をはじめましょう。

##### 3 家庭や地域の一員としての自覚を高めよう

普段よりも家庭で過ごす時間が長くなります。家族との時間を大切にし、たくさんお手伝いをして下さい。また、地域のボランティアなどにも積極的に参加して「地域の一員」としての自覚を高める機会にしましょう。いつでも十中の看板を背負っていることを忘れずに、あいさつも爽やかに！

#### 生活・安全上の注意

##### 1 交通事故防止に努めよう

待ちに待った夏休みです。解放される気持ちも分かりますが、道路横断の際や自転車に乗るときなど十分に注意をしてください。皆さんが被害者にも加害者にもならないようにしてください。

##### 2 水泳や水遊びでは安全に注意しよう

友達同士でプールなどに出かける機会もあるかもしれませんが、しかし、残念なことに小中学生が命を落とす事故が毎年発生しています。体調管理はもちろんですが「このくらいならいいや」の気持ちからくる無茶な遊びはやめましょう。

##### 3 部活動や野外活動での事故防止に努めよう

今年も暑い夏になりそうです。熱中症に注意してこまめな水分補給を行い、日陰で休むなど健康に配慮しましょう。「のどが渴いた」と思う前に水分を摂ることが大切です。

##### 4 ルールを守り、問題行動に巻き込まれないようにしよう

出かける際には「誰と」「どこに行くのか」「何時に帰るのか」を必ず家の人に伝えましょう。地域の祭礼も増えます。他校とのトラブルや犯罪(金銭のやりとりなど)に巻き込まれないようにしましょう。夏休み中は警察のパトロールも強化しています。

##### 5 携帯電話やスマホのトラブルに注意しよう

SNS学校ルール、SNS家庭ルールをもう一度確認しましょう。「おかしいな?」とか「困ったな」というときは、すぐに保護者や警察(生活安全課)、学校に相談しましょう。

**9月1日(木)皆さんの元気な姿を期待しています!!**

9月1日(木)

予定:A時程(木④と木⑤の授業)、始業日、全校集会、美化活動、防災講演会・地域班活動

持ち物:木④と木⑤の授業の持ち物、洗った上履き、指定された宿題、学年で指定されたもの

# 中野区立第十中学校 SNSルール決定！！

春休みから取り組んできた十中SNSルールですが、クラス討議や専門・中央委員会を経て、先日無事に完成しました。取り組みの最後には、全校生徒で「十中SNS標語」を作成しました。なぜルールを守らなければいけないのか、SNSにはどんな危険があるのかを分かりやすく表した作品が多く、十中生全体の意識の高さが伺えました。投票の結果、2年A組樋口小夏さんの作品が選ばれました。

夏休み中は家にいる時間が増え、自由に使える時間がある分、気持ちも大きくなりがちです。「家庭ルール」「学校ルール」を常に意識して生活しましょう。

## SNS最終選抜の標語六選

信じない 何がホントか 調べよう	2年A組	樋口小夏さん
慎重に ネット社会に 染み込むな	1年B組	竹内音葉さん
最高の ネットも下手すりゃ 最低だ	2年A組	池野龍紀くん
素晴らしい 仲間と 信頼関係を！	2年B組	田中海澄くん
しっかりと ネットに負けない 生活を	3年A組	寺島若葉さん
再確認 ネットの危険と 使用時間	3年C組	星 留華さん

## 夏休み中の主な予定

### 7月21日(木)、22日(金)、25日(月)～27日(水)の5日間

- ・ 補充教室
- ・ 夏季水泳教室
- ・ 三者面談

### 8月22日(月)～26日(金)

連合陸上 練習期間

## 防災講演会・地域班活動

9月1日(木)に防災講演会・地域班活動を行います。今回は、講師の先生のお話を聞いたあとに、地域班での活動を行います。大きな災害はいつやってくるか分かりません。みなさんは、地域の一員であるとともに、「いざ」というときには地域防災の担い手となります。この講演会・活動を通して、災害時の適切な行動や災害ボランティアについて学んでいきましょう。当日は、全体会、地域班ごとの活動の後、地域班で集団下校となります。



# 夏休みを有意義に過ごすために

目 標	具 体 的 項 目	留 意 事 項
健康で安全な生活を送ろう	健康な生活	ア 早寝・早起きを心がけ、暴飲暴食に気をつける。健康の維持に努めよう。 イ 生活の計画表を作り（システム手帳を活用）、規則正しい生活を送ろう。 ウ 学校のプール、部活動、地域の行事には積極的に参加しよう。 エ 健康診断で病気が発見された人は、休み中に治そう。 オ 喫煙などは、心身の健康を害するので絶対しない。誘惑に負けない強い心を持とう。
	安全な生活	ア 外出した場合は、午後六時までに帰宅しよう。 ※祭礼については中野区立中学校の申合せ事項で、午後九時完全帰宅となっています。 イ カラオケボックス、ゲームセンターをはじめ、繁華街への中学生だけの出入りは禁止。 ウ 外出する際は、保護者に行き先・目的・同行者・帰宅予定時刻を知らせておこう。 エ 外出する際は、身分証明書となる生徒証を持参しよう。 オ 交通ルールやマナーを守り、交通事故に気をつけよう。 ※特に自転車乗車中や道路の横断時の事故には十分気をつけよう。 カ 生徒だけの外泊は禁止。 ※気持ちが大きくなり、喫煙・飲酒などにつながってしまう危険あり。 キ 中学生らしい服装を心がけ、不必要な金銭を持って外出しないようにしよう。 ク 暗いところ、人通りの少ないところは避けて通るようにし、誘拐・痴漢などには特に気をつけよう。 ※トラブルに巻き込まれたときは、近くの家や大人に助けを求めよう。 ケ 十中SNSルール、SNS家庭ルールを守って生活しよう。 コ 大きな地震が起こったときは、あわてずに行動しよう。
	健全な遊び	ア 中学生らしい健全な遊びを工夫し、心身のリフレッシュに努めよう。 イ 路上での遊び（スケートボードなど）や危険な遊びはやめよう。 ※ 公共の場でのエアガン等は禁止。 ウ 花火などは大人が付き添い、他人の迷惑にならないようにしよう。
教養を身につけよう	計画的な学習	ア 学習は朝の涼しいうちに、時間を決めて行うようにしよう。 イ 休み中の宿題は、見通しを立て、計画的に取り組もう。 ウ 苦手なものや課題に力を入れ、夏休み中に克服できるように努めよう。 エ 夏季休業明け9/12～9/14には前期期末考査があります。準備は計画的に！
	教科外の学習	ア 読書に親しみ、感想をまとめてみよう。 イ 都内の文化施設などを調べ、美術館や博物館などの見学もしてみよう。 ウ 旅行をする人は、旅先の言語・風物・史跡などを観察・調査してみよう。
交流を深めよう	家族や親しい人との交流 ボランティア	ア 家の手伝いを積極的にして、家族の一員としての自覚を高めよう。 イ 色々なことを題材にして、家族と話し合う機会を多くもつようにしよう。 ウ 来客の応対や他の家庭を訪問する機会に、挨拶・言葉遣いなどの礼儀作法を身につけよう。 エ 地域の行事やボランティアに積極的に参加して、地域に貢献し自分を豊かにしよう。
学校の決まりを守ろう	登校のきまり	ア 休み中でも登校の際は標準服・または体操着を着用しよう。 ※私服、サンダル・草履ばきなどは禁止。 イ 登校したら、登校者名簿に記入しよう。 ウ 補充教室等で指定された教室以外には立ち入らない。 エ 登校する場合はいつでも水筒を持参しよう。
	部活動	ア 部活動は、体育着あるいは部で指定された服装で登校してもかまわない。 イ 部長（責任者）は、活動前に日直の先生に活動場所・時間・人数などを報告する。 また、活動後の終了報告をしてから下校する。 ウ 活動終了後は、活動場所の整理整頓と清掃をして下校する。校庭はブラシ、体育館はモップをかける。 エ 熱中症や熱射病には十分に注意し、こまめに水分補給をしよう。
	水泳教室	ア プールの使い方、水着などは、体育の授業に準じる。水泳教室への参加は、医師の診断の結果、異常のない者に限る。また、プールカードに保護者印がない場合は参加でない。 イ 受付・更衣時間は9:30～9:45、水泳教室は9:45～11:15、更衣・下校は11:15～11:30。 ウ 決められた時刻に遅れた生徒は参加できない。また、原則途中退場は認めない。 ※体調不良は別とする。 エ 水泳は生命にかかわる事故を伴うことがあるので、練習は先生や指導員の指示に従って真剣に行うようにしよう。
その他	ア 事故にあったときや不良行為を見たり聞いたりしたときは、すみやかに学校または警察に連絡をする。 <b>第十中学校（3363）5501、中野警察署（5342）0110</b> ※学校には必ず日直の先生がいます。緊急の場合は管理職や担任の先生に連絡を取ってもらうことになるので、そのように判断される事柄があれば遠慮せずに連絡して下さい。 イ システム手帳は毎日記入して（週毎の振り返りも行い）9月1日（木）に提出しよう。	