令和元年度

夏休みの過ごし方

7月24日(水)～8月26日(月)

伊東市立門野中学校

待ちに待った夏休みがやってきます。あなたは今年の夏をどのように送ろうと考えていますか。何かひとつ「これだけはやり抜くぞ!」という目標をもって過ごしてみましよう。自分のよさや可能性を発見できる夏休み…。今までとは違った、思い出に残る夏休みになることを期待しています。

【夏休みの重点目標】

- 1 規則正しい生活をしよう。
- 2 計画的に学習を進めよう。
- 3 健康な体をつくろう。
- 4 責任ある行動を心がけよう。

【生活】

- (1) 規則正しい生活を心がけよう。(早寝、早起き、食事)
- (2) 家の手伝いや地域の奉仕活動に積極的に取り組もう。
- (3) 外出するときは、行き先、帰宅時間、誰と一緒にかなどを家の人に連絡しておこう。(18時までには帰宅しよう)
- (4) スマートフォンや携帯電話、ネット機器などの使用は、遅くとも22時で終わりにしよう。

【学習】

- (1) これまでに学習した内容の復習を計画的に進めよう。
- (2) 学校の課題は早めに行い、必ず提出しよう。
- (3) 普段できない研究や制作にも挑戦しよう。
- (4) たくさん読書しよう。

【健康・安全】

- (1) 虫菌などの疾病の治療は夏休み中に済ませよう。
- (2) 夜更かしや暴飲暴食をさけ、病気や熱中症の予防を心掛けよう。
- (3) 部活動に積極的に参加し、体力の向上に努めよう。
- (4) 交通ルールを守り、事故に気をつけよう。
(右側通行・自転車の二人乗り、無灯火運転)
- (5) 水難事故に気をつけよう。(遊泳時間は10:00～16:00です)
- (6) 悩みは抱え込まず、家族や友達に相談し、心の健康も保とう。

【SNS・インターネットの

使い方について】

スマートフォン、パソコン等から、いつでも、どこでも、気軽にインターネットに接続できるようになりました。その一方で、様々なネットトラブル、ネットいじめ、ネット犯罪が起きています。使い方に十分に注意して、トラブルを起こさない、巻き込まれないようにしましょう。

- (1) ネットへの無断での写真掲載や誹謗中傷は犯罪です。
ツイッター、LINE、フェイスブックなどへの無責任な書き込み(誹謗中傷)や無断での顔写真や個人情報の掲載などは、人権を侵害する行為です。同時に名誉棄損、肖像権の侵害という犯罪行為です。様々なトラブルの原因になります。絶対にしてはいけません。
- (2) LINEの危険性、正しい使い方を考えよう。
全国の中高生の間で流行しているLINEですが、間違った使い方によって多くの問題行動に発展しているのが現状です。些細な誤解や言い合いから、大きなトラブルになってしまいます。書き込む内容や言葉遣いなど、みんなが不快に感じるような考えながら、マナーを守って使用しましょう。
【保護者の方へ】家庭での携帯電話やパソコンなどの使用方法や約束事をしっかりと決め、保護者の責任のもと使用させてください。使い方やマナーについても、夏休みに一度話し合ってみてください。

【責任ある行動】

- (1) 善悪の判断をしっかりと持って行動しよう。
- (2) 社会のルールや学校のきまりに反する行動はやめよう。
- (3) 按針祭などの地域行事に出かけたときは、**終わり次第**帰宅しよう。
(22時以降は、**補導・指導の対象**となります。)
- (4) ボーリング場、パチンコ店等の遊技場へ出入りしないようにしましょう。また、ゲームセンター、(ゲームコーナー)、カラオケボックス、飲食店などへは生徒同士で出入りしないようにしましょう。
- (5) **夜間外出、友人宅等への外泊**はしないようにしましょう。
- (6) 花火は許可された場所・時間を守って遊びましょう。あとしまつ・片づけをしっかりとしよう。
(市内の幼・小・中学校、及び公共施設の敷地内は禁止です)
- (7) **不審者には十分注意しよう。**(すぐ通報110番、学校へ連絡する)【岡交番：36-4786】
- (8) スマートフォンや携帯・パソコン等からのインターネットなどへの無責任なアクセス、書き込みはやめましょう。
- (9) 外出時、他校生とのトラブルに注意しよう。

【連絡先】

門野中学校〈住所〉伊東市鎌田 1281-63
〈TEL〉37-7746

※ 大きな事故やケガ、病気などがあった場合は、すぐに学校へ連絡しましょう。

【始業式】

8月27日(火)

8:00までに登校しよう。

《日程》

8:10～ 8:20 朝の会
8:30～ 9:00 始業式
9:00～ 9:10 表彰集会
9:25～ 9:35 清掃
9:40～ 11:10 学活・発育測定
(帰りの会を含む)

11:15～ 11:45 門中祭実行委員会
完全下校 11:50 (部活動・弁当なし)

《持ち物》

上履き、体操着、雑巾、防災頭巾
筆記用具、夏休みの課題、成績カード
通知表、水筒(必要に応じて)