

夏休みの生活について（生徒の皆さんへ）

鹿沼市立南摩中学校 生徒指導部

もうすぐ1学期が終了し、楽しい夏休みがやってきます。この夏休みを充実したものにするために、以下のことに十分注意して生活しましょう。

1 夏休み期間 7月21日（水）～8月26日（木）

2 夏休み中の心得

- (1) 計画性をもって、自主的・自律的な生活ができるようにする。
- (2) 協力して家事に従事したり、コミュニケーションの機会を増やしたり、親子のふれあいを多くする。
- (3) 事故防止、非行防止のために、学校のきまりや家庭のきまり、家庭での約束事や社会のマナー等を守り、健康で節度ある生活ができるようにする。
- (4) インターネット関連のトラブル防止のために、使い方には十分注意し、軽率な行動をしないようにする。

3 留意事項（守って欲しいこと）

(1) 生活面について

①規則正しい生活をする

- ・起床、就寝時間を定めて、生活リズムが崩れないように規則正しい生活を送る。
- ・食事は三食きちんととり、病気やけがに十分注意した生活をする。
- ・生活目標を決めて日課表を作り、毎日を振り返る。

②体力づくりをする

- ・1、2年生は2学期の新人大会へ向け、自己の目標と自覚をもって部活動と家庭での運動にも積極的に取り組む。
- ・3年生は部活動引退後、自ら体を動かす習慣を身に付け、自己の健康、体力の維持増進に努める

※部活動における留意事項

- ・欠席する場合には必ず連絡する。
- ・登下校の時には交通ルールを必ず守る。
- ・自転車での登下校時にはヘルメットを必ず着用する。
- ・後片付けをしっかり行う（活動場所・部室の用具管理・施錠）。
- ・活動終了後は、寄り道をしないで帰宅する。

③法律や社会のルールを厳守した生活をする

- ・喫煙、飲酒、万引き、深夜徘徊、無免許運転、薬物乱用、不純異性交遊などの触法行為は絶対にしない。
- ・火遊びや置き石など、重大な事故を招くような行為も絶対にしない。

④交通安全、およびその他の安全を守る

- ・交通ルールを守り、安全かつ適切な自転車の乗り方、歩き方をする。
（特に並進注意）
- ・水難事故防止のため、河川での遊泳は禁止。【鹿沼地区は、どの学校も同じです】
- ・他校生とのトラブルや性被害に遭わないようにするために、外出時の服装にも十分気を付ける。
- ・友人宅への外泊、友達同士の外泊は禁止。
- ・安全上の観点から、帰宅時間は午後6時。（午後6時以降の外出は、原則として保護者の指導のもとで行う）。【鹿沼地区は、どの学校も同じです】

(2) 学習面について

- ・日課表に従って、計画的、自主的に学習をする。
- ・家庭学習の習慣を定着させ、基礎基本から確認したり、自分の得意分野を更に伸ばしたりするなど、2学期につながる効果的な学習を進められるようにする。
- ・学校から出された課題は計画的に取り組み、必ず期限までに提出する。
- ・『なんま』を毎日書く習慣を身に付ける。
- ・普段なかなかできない読書や自由研究に、積極的に取り組む。
- ・ボランティア活動等にも取り組み、社会勉強をする。
- ・図書館や美術館などへも足を延ばし、見識を高める。

(3) その他

- ・学校の決まりは、夏休みであっても同じです。眉そり、眉切り、眉抜き、髪の毛の染色、脱色、パーマなどは絶対にしない。
- ・ボーリング場、ゲームセンター、カラオケ、インターネットカフェ等への、生徒だけの出入りは禁止。【鹿沼地区は、どの学校も同じです】
- ・地域行事に参加するときは、南摩中の生徒であることを自覚し、適切な行動や判断を行う(今年も、感染症対策に、特に留意すること)。
- ・自他の心身を傷付けたり、生命を脅かしたりするような行動は絶対にしない。
- ・行き先、目的、帰宅時間、友人名などを親に告げてから外出する。(帰宅が遅れるような場合には必ず連絡を入れる。)
- ・むし歯などの治療が必要な病気は、早めに治療する。
- ・悩みや心配事がある場合には家族や先生などに相談し、一人で悩まないようにする。
- ・卒業した小学校を訪れる場合には、無断で校舎に入ったり施設を使用したりしないようにする(職員室にいる先生に許可を得ること)。
- ・他校生と、むやみに接触をもたないようにする。

4 その他

◎トラブルに巻き込まれないために

- ・携帯電話やスマートフォン、ゲーム機、音楽プレーヤーなどで、インターネットを介したトラブルが全国的にも多発しています。鹿沼市内でも同様に、ラインやチャットでの誹謗・中傷、金銭絡みのトラブルの事例が報告されています。インターネットは便利ですが、使い方をまちがえると困ったことにつながります。使い方には十分注意してください。
- ・携帯電話やスマートフォン、ゲーム機、音楽プレーヤーから不必要なサイトにはアクセスしない。
- ・インターネットやサイト、掲示板等に、むやみに個人名や学校名、電話番号など書き込んだり、写真を載せたりしない。
- ・友達同士でのお金の貸し借りやゲーム等の売買は、絶対にしない。

◎学校閉庁日について

- ・今年度は、8月13日(金)～8月16日(月)までは学校閉庁日となり、学校に先生方はいません。

※万一事件や事故に巻き込まれたら、迷わず「110番」してください。

※休み中に事故や何か問題が発生した場合には、必ず、学校へ連絡してください。

(閉庁日期間については、学校緊急連絡先(63-4467)、
又は市教育委員会学校教育課(63-2236)に連絡してください。)

南摩中生としての誇りを持ち、恥ずかしくない行動をしよう!

南摩駐在所	77-2340
南摩中学校	77-2009