

夏休みの生活心得

佐世保市立世知原中学校

皆さんが楽しみにしていた夏休みが始まります。学校という集団生活から離れ、生活の場を家庭に移しますが、生活のリズムを保ち、この夏休みを充実したものにしていきましょう。また、誘惑の多い時期でもあります。次の約束事を守るようにしましょう。

1 夏休みの目標

☆朝は()時に起きます！夜は()時に寝ます！ ☆毎日()時間学習します！ ☆メディアの利用…()
--

2 学習について

- (1) 毎日3時間以上の家庭学習を目安にして、eライブラリや夏休みの宿題を活用して学習しよう。計画を立てて実施しよう。
- (2) 夏休み明けには実力テストがあるので、不得意教科を克服し、得意教科を更に伸ばすようにしよう。
- (3) 将来の進路について、家族で話し合おう。また、3年生はオープンスクールなどを通して進路の学習を深めるとともに、高校入試に向けて計画的に復習をしよう。

3 生活について

- (1) 地域や家庭では気持ちのよいあいさつをしよう。地域行事に参加しよう。
- (2) 外出する際は、行き先、同伴者、帰宅時間を必ず家の人に知らせましょう。また、手洗いやうがい、換気、マスク着用など感染症予防に心掛けよう。
- (3) 19時までには必ず帰宅しよう。(19時には家にいるということです。)19時以降になる時は保護者同伴です。23時以降は保護者同伴であっても補導の対象となります。
- (4) 染髪やピアスなど学校で禁止されていることは夏休み中であってもしないようにしよう。
- (5) 学校に来るときには、制服か体育時の服装とします。その際、活動に必要な物以外は持ってきてはいけません。(練習時に着用する部のTシャツは登下校時には着用しない。)また、検温を確実にし、健康観察記録表を学校に提出すること。発熱や体調不良の場合には、登校せず、自宅等で療養する。
- (6) 学校が開いている平日は、部活動以外でのグラウンド使用はできません。休日のグラウンドの使用は部活動優先です。
- (7) 自転車に乗るときはヘルメットを着用し、二人乗りや横に広がるなど危険な走行をしないように交通ルールを守る。また、自転車で校区外に出る場合は吉井地区までとし、それ以上遠くには行かない。
- (8) お金の管理を行い、金銭の貸し借りや過度な使い方(課金なども)をしないようにしよう。
- (9) 学割証(JR博多駅以遠または100km以遠)が必要な旅行をする場合は、早めに担任・学校へ申し出ること。
- (10) スマホやタブレット、ゲーム機など使用する場合は保護者の監督、責任のもとで、取扱には十分気をつけること。また、保護者と使用時間を決めるといった「家庭のルール」を作り、使用すること。特に以下の点に注意をすること。
 - ・他人の悪口や個人情報(氏名、住所、写真など)を発信しない。
 - ・ネット上で知り合った人とは絶対に会わない。
 - ・タブレットPCの貸し借りをしたり、乱暴に扱ったりしない。
 - ・自分のアカウントやパスワードを他人に教えたり、他人のアカウントを聞いたりするなど不正アクセスにつながるようなことをしない。
 - ・身に覚えのないメッセージや着信があっても返答をせず、保護者や先生に伝えること。
 - ・出会い系アプリや有害サイトにアクセスしない。
 - ・オンラインゲームの使用では、個人情報の取扱いに注意し、課金等を行う場合は必ず保護者に承諾を得る。

〈禁止事項〉

- (1) ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ等への生徒だけの出入りは厳禁とする。入店するときは保護者同伴とする。また、商業施設では、店内を走り回ったり、商品の写真を撮影したりするなどの迷惑行為をしない。
- (2) 友人宅への外泊や友達同士のキャンプなどは、いかなる理由があっても禁止とする。
- (3) 学校や町内の運動場での花火は禁止する。また、危険防止のため、爆竹は禁止する。
- (4) 遊泳禁止場所（**世知原町内の河川はすべて遊泳禁止**）では、絶対に泳がない。危険箇所に近づくことはしない。
- (5) エアガン、ナイフなど、有害な玩具類は禁止する。
- (6) たばこ、酒、シンナーなどの薬物には、絶対に手を出さない。
- (7) 万引等、法に触れる行為は絶対にしない。
- (8) アルバイトの禁止。

3 健康・安全について

- (1) 早寝早起きをして、規則正しい生活を心がけよう。
- (2) 手洗いうがいを行い、生水や不衛生な食品に注意して、食中毒を防ごう。
- (3) 治療を要する病気（むし歯など）は、夏休みの期間を利用して治療しておこう。
- (4) 水泳のきまりを守り、水難事故にあわないようにしよう。
- (5) 花火、ローラースケート、スケートボード等の遊びは、場所や時間を考えて、安全に心がけ、地域の人の迷惑にならないようにしよう。
- (6) 交通ルールを守り、交通事故にあわないようにしよう。
- (7) 不審者に注意をし、知らない人についていくことがないようにする。不審な人物や車、電話などに出会った場合は安全を最優先し、可能ならばその特徴等を覚え、保護者や先生に伝える。

○ 全校登校日 8月9日(火)

※ 9時までに教室に入る。12時下校予定。服装は制服です。

※ 持ってくるもの…平和集会に必要なもの、筆記用具、給食着、課題や提出物

○ 2学期始業式・授業開始日 8月29日(月)

時間	1	2	3	4	5	6
1 年生	始業式	学活	道徳	授業	身体測定	
2 年生			道徳	身体測定	授業	
3 年生			身体測定	道徳	授業	
～持ってくるもの～ 通知表・各教科の課題・お弁当・体操服						

※ 夏季実力テスト（5教科）は8月30日（火）31日（水）です。

※ 本人、家族、友人の事故など、緊急の場合は、早急に学校へ連絡すること。ただし、8月11日（木）～8月16日（火）の間、学校は閉庁しています。

佐世保市立世知原中学校

〒859-6408 佐世保市世知原町栗迎132-1

TEL : 0956-76-2035



～関係機関による相談窓口～

- ・24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310
- ・メール相談 soudan@news.ed.jp (24時間対応)
- ・スクール@伝えんば長崎 SNSを活用した相談窓口
- ・佐世保市青少年教育センター相談電話 0956-22-0077
- ・佐世保市青少年教育センター相談メール ainomail@city.sasebo.lg.jp