



令和元年度 夏休みの生活心得

仙台市立七郷中学校

いよいよ夏休みです。7月20日(土)～8月22日(木)(3年生は19日(月))までの34日間、皆さんは、どのような生活を送りますか。長期間の休みは、普段なかなかできなかったことに挑戦するチャンスです。有意義な夏休みにするため、目標をたてて、前向きな気持ちで1日1日を送りましょう。また、これまでの学習や生活について振り返るための良い機会でもあります。学習計画を立て、規律のある生活を送りましょう。

充実した夏休みにするためには、どんなことに注意すればよいか、どんな約束があるかを知り、自分自身の正しい判断で行動することが大切です。大きな事故につながるような危険な行為は慎み、自らの生命は自ら守れるよう安全に生活してください。



1 家庭での生活について

◆◆学習と生活の目標と計画をしっかりと立てよう◆◆

- (1) 生活記録表の記入をし、それをもとにリズムある学習・生活を心掛けましょう。
- (2) これまでの学習の反省を基に、自らの課題を設定し、意欲的に学習しましょう。
- (3) 心身を鍛えたり、趣味や特技を伸ばしたりするための時間を作りましょう。

◆◆家族の一員としての役割を自覚し生活しよう◆◆

- (1) 家族や親戚との触れ合いの機会を多く持ちましょう。
- (2) 家事の手伝いを分担し、進んで家庭の仕事を行いましょう。

◆◆健康な生活を送ろう◆◆

- (1) 「早寝・早起き・朝ごはん」基本的な生活のリズムを保つよう心掛けましょう。
- (2) 健康診断の結果、治療するように通知されたところは夏休み中に治療しましょう。

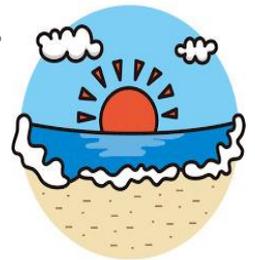
2 注意してください。約束してください。

◆◆水難事故には十分気をつけよう◆◆

- (1) 今年度も深沼海岸をはじめ、海岸での遊泳は、水遊びを含めて禁止とします。
- (2) 河川や湖沼での遊泳も禁止とします。
- (3) 立入禁止の立て札があるところには立ち入らないようにしましょう。特に、大沼や赤沼の周辺は地震、津波で損壊が激しく大変危険なので、絶対に立ち入らないこと。
- (4) 夜釣りは、一層危険がともなうので、保護者同伴でもやめましょう。

◆◆交通事故に気をつけよう◆◆

- (1) 交通ルールを守り、事故にあわないように気をつけましょう。自転車で登校する時には、必ずヘルメットを着用すること。※登校時以外もヘルメット着用を推奨します。
- (2) 自転車の危険運転は止めましょう。無灯火、二人乗り、傘さし運転、信号無視、イヤホンをつけての運転、並進などはとても危ないので絶対にやめましょう。
- (3) バイクや自動車のいたずらや運転は絶対にやめましょう。



◆◆校外生活で注意すること，禁止されていること◆◆

- (1) 外出する時は，家族に行き先と帰宅時間を告げてから出掛けましょう。その際，中学生らしい服装を心掛け生徒証明書を持つようにしましょう。
- (2) 仙台市条例により中学生の帰宅時間は午後6時となります。それ以降のお祭やナイター観戦等の外出は保護者同伴です。友人同士での夜遊びや外泊はしないようにしましょう。
- (3) 酒やたばこは法律で禁止されています。また，危険薬物には絶対に手を出してはいけません。
- (4) 火遊びは重大な事故につながることもあり，危険です。絶対にしないこと。花火は，大人の人と一緒に利用するようにしましょう。
- (5) ゲームセンター（ショッピングモール内のゲームコーナーも含む）やカラオケボックス，インターネットカフェなどへの子供だけでの出入りは禁止です。保護者同伴の場合も，トラブル等に巻き込まれないよう，保護者の方の責任において，健全に利用させるようにしてください。
- (6) 万引きは犯罪です。絶対にしてはいけません。
- (7) 携帯電話やパソコンで有害サイト（出会い系サイトも含む）にアクセスしたり，メールやライン等で個人を傷つけるような書き込みをしたりしないようにしましょう。不特定多数の人が見ており，被害やトラブルの原因になるということを自覚しましょう。
※保護者の方もお子様の SNS の利用状況等を把握していただければと思います。
- (8) 目的もなく繁華街などをぶらつくと，恐喝の被害にあうことがあります。目立った服装や行動は慎みましょう。また，街頭指導員に声を掛けられた時は，学校名，名前を言い，素直な態度で応じるようにしましょう。
- (9) 見知らぬ人から車に同乗しようと誘われても，絶対に乗らないようにしましょう。声掛け，痴漢被害に遭わないように注意してください。万一の時には，大声を出したり，急いで近くの家や店に逃げ込んで助けを求めたりして，110番通報してもらいましょう。
- (10) 登山・キャンプ・サイクリング等は，保護者または指導者同伴で実施計画を立てましょう。
- (11) 地震の影響によって新たにできた危険箇所には近づかないこと。また，復旧作業が行われている場所は大変危険です。作業の妨げにもなるので立ち入ってはいけません。

夏休み中の事故や心配ごとは小さなことでも学校に連絡してください。

七郷中学校 Tel 288-5023

