

夏休みのしおり

令和5年7月21日（金）～ 8月24日（木）

- 早寝早起き朝ご飯を心かけよう
- キャリア手帳を利用して計画しよう
- 家庭で「スマホルール」を決めよう
- 交通ルールを守り安全に過ごそう



南風原町立南星中学校

年 組 番 氏名：

充実した夏休みを過ごすために

待ちに待った夏休みがやってきました。長期休みを利用して、夏休みにしかできないことを体験したり、学習したりしてみてください。

1年生にとっては中学生になっての初めての夏休み、2年生は部活動で3年生が引退した後の新チームのリーダーとして活躍する機会です。3年生にとっては、進路選択を控え、自分を見つめ直す大切な休みになります。皆さんが健康・安全に過ごし、元気な顔で2学期に学校に戻ってきてくれることが一番大切なことです。充実した夏休みとなるように心がけましょう。

夏休みの意義

気温が高く、暑い夏は授業をしても集中力が続かず、学習の能力が落ちてしまいます。涼しい場所で好きな時間を選んで学習ができるようにと夏休みが設定されています。つまり、夏休みは単に授業が休みということではないのです。自分自身で「自発的に学習する」ためのもので、学習内容も教科書に限らず、自然を観察することや、スポーツ等により体力の向上に努めたり、読書を通じて見聞を広めたりと、自分を磨く機会にしてほしいものです。

夏休みの過ごし方

1 生活にリズムを持とう

自由な時間を持つと、ついルーズになるのが時間の感覚と健康管理です。「夜更かしして朝起きることができない」「食事をする時間がバラバラになり、食欲が落ちてしまった」など、生活が乱れてしまいがちです。それを防ぐためには目標を持って、計画を立てて毎日過ごしましょう。例えば、「朝9時から10時までは家事の手伝いをする」「1学期と同じ時刻に起きるようにする」「毎日20分のジョギングをする」などやるべきことを自分なりに設定し、夏休み中に継続して実行してみましょう。ぜひ、今年はキャリア手帳に夏休み中の生活の記録を残してみても振り返ってみましょう。

2 危険や誘惑から逃れよう

屋外で活動することの多い夏休みは、その分危険な面もあります。海や山での事故や交通事故などにあわないように気をつけましょう。また、夜遊びや飲酒・喫煙、薬物など、皆さんの身近なところにたくさんの誘惑が潜んでいます。何も考えずにそれらに手を伸ばしてしまうと、生活が乱れてしまうどころか、取り返しのつかないことになってしまう場合もあります。強い意志で、断れるようにしましょう。もし困ったことがあれば周りの大人に相談しましょう。

3 計画的に学習を進めよう

「継続は力なり」といわれる通り、たとえ1日1時間でも夏休みの間に毎日続けると、25時間以上にもなります。この機会を利用して苦手教科の克服など教科の基礎力をアップしてください。特に3年生にとっては、受験に向けて大切な期間になります。苦手な教科の克服、基礎・基本のマスターなど、自分に合った計画を立てて学習を進めて下さい。

夏期休業中の予定表

充実した夏休みを過ごしましょう！！

1、夏休み中に学校に来校する際の注意事項

夏休みだからといって、学校内での校則やルールは変わりません。部活動や図書館・理科室利用など学校に来校する際は、以下のことに注意しましょう。

- ①服装はジャージ、制服、部活動着等で来校しましょう。サンダルやスリッパ等での来校はしません。
- ②携帯電話、お菓子等の持ち込み、自転車での来校はできません。
- ③図書館や理科室は課題や本の貸し出しのために開館しています。利用のマナーをしっかり守って利用しましょう。



2、ご家庭にWi-Fi環境がない場合

理科室、及び図書室は学習課題のためにタブレットが使用できます。計画的に利用して、課題に取り組みましょう。

日	曜	校内行事	陸上	図書室 開館日	理科室 開放日
20	木	1学期終業式			
21	金			9~12	
22	土	県大会1日目			
23	日	県大会2日目			
24	月	県大会3日目		9~12	9~12
25	火	三者面談① 県大会4日目		9~12 12:45~16	9~12
26	水	三者面談② 県大会5日目		9~12 12:45~16	9~12
27	木	三者面談③ 県大会6日目		9~12 12:45~16	9~12
28	金	三者面談④		9~12 12:45~16	9~12
29	土				
30	日				
31	月	校内研修 原則午後部活動停止		9~12	
8/1	火	校内研修 原則部活動停止	8:15~9:30		
2	水			9~12 12:45~16	9~12
3	木			9~12 12:45~16	9~12
4	金		8:15~9:30	12:45~16	9~12
5	土				
6	日				

日	曜	校内行事	陸上	図書室 開館日	理科室 開放日
7	月	南風原町学校閉庁日 原則部活動停止			
8	火	南風原町学校閉庁日 日向中学校交流会(生徒会) 原則部活動停止			
9	水	南風原町学校閉庁日 原則部活動停止			
10	木	山の日 原則部活動停止 南風原町学校閉庁日			
11	金	南風原町学校閉庁日 原則部活動停止			
12	土				
13	日				
14	月			研修	9~12
15	火		8:15~9:30 記録会	9~12 12:45~16	9~12
16	水			9~12 12:45~16	9~12
17	木			9~12 12:45~16	9~12
18	金		8:15~9:30 種目決定	9~12 12:45~16	9~12
19	土				
20	日				
21	月			9~12 12:45~16	9~12
22	火		8:15~9:30	9~12 12:45~16	9~12
23	水	校内研修・町研修会			
24	木	職員会議・学年会		9~12 12:45~16	
25	金	2学期始業式	放課後~18:30 選手名簿提出		

夏休みの課題一覧

～詳しくは各教科のClassRoomを見ましょう～

教科名	1 学年	2 学年	3 学年
国語	①暑中見舞い（はがき） ※ポストに投函すること！ ②漢字ノート p 1 2～p 1 5、p 2 8～p 3 1 ③ワークのチェックノート p 1 5～p 1 7、p 3 2～p 3 6 ④別紙に作文、書写等コンクールの案内あり。	①暑中見舞い（はがき） ※ポストに投函すること！ ②別紙に作文、書写等コンクールの案内あり。	①【読書感想文（作文用紙5枚）】または ②別紙に作文、書写等コンクールの案内あり。①か②のどちらかに取り組み提出
社会	①世界の国のレポート ②タブレットドリル	①都道府県新聞 ②タブレットドリル ③ワーク p 3 6～4 7	①「税の作文」 または「人権の作文」 ※クラスルームに作文例あり ②タブレットドリル
数学	①クリアノートP41まで ②タブレットドリル	①ワーク7章, 2章、P60, 61 ②タブレットドリル（フォローアップ） ③A4ノート購入	①タブレットドリル（配布プリント, その他 自分で取り組んでも良い） ②クリアノート（2章 平方根, 7章 標本調査 すべてのページ） ③プリント1枚（高校入試問題の過去問）
理科	①タブレットドリル（配布プリント） ②自由研究（希望者）	①タブレットドリル（配布プリント） ※すべてのプリントを満点にすること ②自由研究（希望者）	①タブレットドリル（配布プリント） ②自由研究（希望者）
英語	①英単G0! P3～P22 ※○付けまでする ②タブレットドリル	①ターゲット100 夏休み明けにテストします ②英単G0! P3～P18 ※○付けまでする ③ノートP24～P33 めきめきP40～P55 ※②③は2学期の始めに提出	①ターゲット100 夏休み明けにテストします ②ロイロノートにOur Projectの下書きを書こう ③タブレットドリル
体育	「早寝・早起き・朝ご飯」と「適度な運動」を心がけましょう！		
美術	※希望者のみ 美術のクラスルームにある、ポスター募集一覧から選んで制作する。		
音楽	ピアノ伴奏者は合唱コンクールに向けての曲練習を頑張りましょう！	ピアノ伴奏者は合唱コンクールに向けての曲練習を頑張りましょう！	ピアノ伴奏者は合唱コンクールに向けての曲練習を頑張りましょう！
技術	※希望者のみ 技術・家庭科で学習した知識や技能をいかして製作した創造作品をつくってみましょう！ 条件は、縦+横+高さ=160 cm以下 重量 25 kg以下		
家庭	アップサイクルにチャレンジ！ 本来捨ててしまう物（製品）にデザインやアイデアを加え、寿命をのばす。 （アップグレードする）ClassRoomに説明あり。	/	
			調理実習でチャレンジしてみたい料理やお菓子のレシピ。（実習時間は50分片付け込みです。）



【夏休みのタブレット持ち帰り】について

1 タブレットPC使用のルール

タブレット型 PC は夏休みの課題などの学習活動のために使います。次のルールを守って使用してください。なお、タブレット型 PC は南風原町教育委員会より個人に貸し出しされているものです。取り扱いには十分に注意するようお願いします。

(1) 禁止事項

- ・家庭以外の Wi-fi (フリー Wi-fi 等) には接続しない。
- ・SNS やゲームなど、学習活動に関わりのないことには使用しない。
- ・音声・音楽・画像・動画・ソフトウェア・アプリなどをダウンロードをしたり、アップロードをしない。
- ・壁紙の変更もしてはいけない。もし変更している場合はすぐに初期の設定に戻すこと。

(2) 使用する前に確認すること

- ・落下の恐れがない状態であること・水等の近くでないこと・破損の恐れがないこと。

(3) 機器の管理

- ・安全に保管できる場所を確保し、使用しない時は常にその場所にあるようにする。持ち運ぶ場合は、PC 専用ケースを利用しましょう。
- ・夏休み終了時は、タブレット PC を確実に学校に返却してください。(2 学期始業式の日持参)

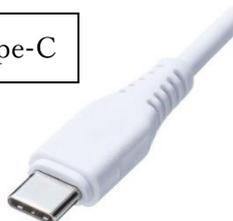
(4) 速やかに先生 (担任) へ報告する事項(学校に電話連絡)

- ・故障、破損、紛失した場合
- ・インターネット上には、みなさんの年齢や経験では正しく判断できない情報を載せたサイト、悪意を持ったサイトなど危険なサイトに入ってしまった場合。原則、危険なサイトには入れないように設定されています
- ・タブレット PC 本体やインターネットが使えなくなって、再起動をしても元にもどらない場合
- ・その他、トラブルが生じた場合

(5) 機器の充電について

- ・学校で使用している充電器は持ち帰りませんので、充電器は各家庭で準備してください。
※タイプ C の充電器であれば、どれでも充電できます。(100 均などで販売しているものでも可)

Type-C



2 ご家庭へのご協力願い

上記に示してあるルール以外に必要なことは生徒と相談の上、各家庭ごとにルールを決めて使用してください。

【例】タブレットの使用時間は午前 8 時から午後 9 時までとする。など。

夏休みの過ごし方（生活心得）

南星中学校生徒指導委員会

待ちに待った夏休みがいよいよやってきます。部活動の大会や、家族とのお出掛け、友人と遊ぶ約束、いろいろな計画を立てていることでしょう。有意義で充実した期間にしたいですね。

夏休みは、今までの規則正しい生活から、不規則な生活についついなりがちです。夜更かしなどせず、早寝早起き朝ごはんを継続しましょう。また、各教科の宿題や課題、3年生は受検勉強などにしっかり取り組みましょう。『「やりたいこと」は「やるべきこと」が終わってから！』夏休みの過ごし方が2学期のあなたを大きく成長させます。

また、海や川、レジャーに行く場合も安全に十分に注意しましょう。夏休み明け、みなさんと元気な顔で会うことを楽しみにしています！

1 夏休みの意義

- (1) 夏休み中の計画を立て、規則正しい生活習慣を培う機会とする。
- (2) 自分自身が興味・関心を持っていることに挑戦し、個性を伸ばす機会とする。
- (3) 心身を鍛え、健康・体力の保持増進を図る機会とする。

2 夏休みの生活目標

(1) 学習について

自分で考え計画的に学習を行う。

(2) 家庭生活について

- ①規則正しい生活を心がけ、家族の手伝い等も行い、綿密な計画のもと有意義な毎日を過ごす。
- ②保護者との約束をしっかり守る。
- ③キャリア手帳の記録を行う。

沖縄県警 文科省からの提供資料



3 保健安全・事故防止について

(1) 感染拡大防止に向けての取り組みなど

- ①手洗い、手指消毒を行う。
- ②規則正しい生活を心がけ、適度な運動を行う。
- ③体調管理に努め、日々検温を行い記録する。

<https://drive.google.com/drive/folders/1kJZYi09gLSAOx83weAoEeJvliRQtwYT6>

(2) 保健・安全について

- ①健康診断の結果、治療が必要と診断を受けた生徒は夏休み期間に専門医の治療を受ける。
- ②健康のため早寝早起きを心がける。
- ③栄養バランスを考えた食生活を心がける。
- ④熱中症（脱水症状）予防のため、こまめに水分補給を行い、外出時は帽子等を着用する。

(3) 外出について

- ①『行き先・同伴者・目的・帰宅時間』を必ず保護者に伝え、安全のため日没前には帰宅する。
- ②生徒だけで、キャンプ・カラオケなどの遊技場等へは行かない。※クラス会などを含む
- ③夜間外出や外泊はしない。

保護者の責任の伴わない外泊（受け入れ側の保護者が同意した場合も含む）や深夜徘徊などは絶対にしない。深夜徘徊や無断外泊から飲酒、喫煙などの事件・事故などにつながる。自分自身をこれらの事件・事故から守るためにも、無断外泊や深夜徘徊などはしない。

- ④服装に留意し、派手で目立ち過ぎるような格好をしない。
- ⑤見知らぬ人と関わらない（金品の授受、車への同乗等）。
- ⑥生徒間のトラブルが起こらないよう気をつける。

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

5

LINEで相談クルームはこちらをクリック

(4) 交通事故防止について

- ①交通ルールを守り、自転車の二人乗り、歩行者信号の無い道路の横断、飛び出し等をしない。
- ②オートバイや車等の無免許運転、同乗をしない。
- ③スケートボードやリップスティック等、歩道や車道では乗らない。

(5) 水難事故防止について

- ①海水浴・釣り・キャンプ等に行く場合は必ず責任の持てる保護者に同行してもらう。
- ②遊泳禁止区域での遊泳、川やため池等、転落のおそれのある危険な場所へは立ち入らない。
- ③入水前はきちんと準備運動を行い、保護者の目の届く範囲内で泳ぐ。
- ④気分がすぐれない時や睡眠不足の時は遊泳しない（遊泳中は適度に休憩を取る）。
- ⑤天候や潮の流れには十分気をつける（台風接近時や大雨の際は絶対に海に近づかない）。

(6) 情報モラルについて（携帯電話・スマートフォン・タブレット端末など）

- ①SNS（LINE やインスタ、Tik Tok、Twitter、メール等）を使つての悪口や嘘、個人情報の書き込みやいじめ等、人を傷つけるような行為は絶対にしない。
- ②出会い系サイト等を絶対に使用しない。
- ③他人にむやみに自分や友人等の携帯番号やメールアドレス・LINE の ID 等を教えない。
※迷惑メールや多額の不正請求、その他犯罪等のトラブルに巻き込まれる危険性がある
- ④夜遅くに電話を掛けることやLINE や SNS、メールを送ることなどはしない。
- ⑤保護者と使用上のルールの再確認を行い、犯罪に巻き込まれないようしっかり対策を行う。

4 部活動について

- (1) 顧問、副顧問の指示に従う（特に開始・終了・下校時間を厳守し、下校途中に寄り道をしない）
- (2) ケガや事故等がないよう十分気をつける。
- (3) 活動場所の整備、使用した用具の片づけや部室内の清掃等をきちんと行う。
※休日中でもスマホ使用、自転車での登下校は禁止！

5 不審者に対する心構え

- (1) 人通りの少ない道や裏通りを通らず、複数で行動する（特に部活動の登下校時や外出時等）。
- (2) 帰りが遅くなる時は必ず保護者に連絡する。
- (3) 知らない人や変だと感じた人には近づかない。
- (4) 疑わしい人を見かけ場合、周りの大人に助けを求めるか保護者や警察、学校に連絡する。

6 その他

- (1) 夏休み期間の登校について（三者面談、部活動等）
 - ①自転車やサンダルで登校しない。
 - ②スマホや携帯電話などを校内へ持ち込まない。
 - ③私服で登校しない。

(2) 迷惑行為・触法行為について

- ①地域やその他の場所でのタムロ・迷惑行為は絶対にしない。
- ②触法行為を絶対にしない。（喫煙、飲酒、無免許運転、万引きや窃盗、暴力行為等）

(3) 始業式について

期日：令和5年8月25日（金） B日課 【始業式・学活・金34（給食は無し）】

※12：50完全下校予定（部活動は14：30以降可）

本校HPを毎日確認して下さい。

健康と安全に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう

夏休みには、色々なチャンスがあります！1学期にできなかったことを復習するチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。たくさん体を動かすチャンス。そして、体の調子を整えるチャンスです。

夏休みにはふだんできない経験をたくさんして、成長した素敵な姿で2学期に会えることを楽しみにしています。



夏休みは治療のチャンス



検診の結果、「要治療」「要精査」等所見のあった生徒には、治療勧告・医療機関へのすすめ等を通知しています。

普段、部活動や塾で忙しくて、なかなか病院へ行けない人も多いようです。**夏休みは、検査・治療のチャンス**です！

元気に、2学期をスタートできるようにこの機会にぜひ受診してください。

夏休み中、こんな生活をしていると

夏バテになりやすくなります！体調管理も忘れずに！



朝ごはんを抜く



1日中ゴロゴロしている



冷たい物ばかり摂っている



夜更かしばかりしている



エアコンを長時間使う

こんな症状があれば**夏バテのサイン**



頭痛・めまい

体がだるい

食欲がない

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな体の不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。

エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足にもなりがちです。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体をつくりましょう。

知って防ごう！「熱中症」

「熱中症」ってなに？



日差しの強い所や気温の高い所に長くいたときに、体温調節のしくみがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



暑いとき、スポーツをしているとき、閉め切った室内や車内、風が通りにくい所にいるときに起こりやすいです。

どんな症状？



めまい、頭痛、筋肉痛、吐き気、だるい、けいれん、まっすぐ歩けない、体温が高くなる等の症状があります。

「おかしい！」と思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずに涼しい場所で休む、体を冷やす、水分をとりましょう。

防ぐためには…



無理せずに過ごすこと、外に出るときは、帽子をかぶる、こまめに水分をとることが大切です。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年、*約5,000件。

死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

*日本スポーツ振興センター資料（令和元年度実績）より

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしも、つらそうな友達がいたら、声をかけてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたの一声が、友達の命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。

なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が起っています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。

