

# 充実した夏休みにするために

市川市立第八中学校

いよいよ夏休みに入ります。1年間で一番長いこの休みを有効に使い、普段できないことに積極的に取り組み、自分自身を大きく成長させよう。

- 学習、生活についての目標をはっきり決め、実現可能な具体的な計画を立てよう。
- 一日の生活の予定をしっかりと考え、規則正しい生活を送ろう。
- 全体を見通した計画を立て、家族の予定、地域の行事にも積極的に参加しよう。
- 立てた計画は実行できるよう努力する。また、日課表に毎日の生活を記録し、明日に生かそう。

## <学 習>

1. 夏休みの課題をしっかりと確認し、夏休み終わり頃になって、あわてて宿題をやることにならないよう計画的に学習しよう。
2. 1学期の復習や、苦手な教科に時間をかけて取り組もう。
3. 読書や日頃できない自分の興味ある学習に取り組み、教養を深めよう。
4. 学習は朝の涼しいうちに行いましょう。
5. 9月中旬には定期テストがあるので、試験範囲を十分に勉強しましょう。

※ 朝の学習のため、午前10時までは友人同士で誘い合わないようにしましょう。

## <生 活>

1. 自由に使える時間が多くなります。起床時間・就寝時間を守り、不規則な生活にならないよう心がけよう。
2. 家族と接する機会が多くなります。家族の一員としての自覚を持ち、手伝いなどを積極的に行おう。
3. 外出する時は、「どこへ、誰と、何の用で、何時に帰る」を告げ、外出は午前10時以降とし、帰宅は午後6時を目安とする。(部活動に参加している者を除く。7月・8月の最終下校時刻は6時30分です。)  
夜間の外出は、保護者か責任の取れる成人と同伴し、午後9時には帰宅する。
4. 川や海での事故に十分注意するとともに、危険箇所や立入禁止区域へは入らない。また、危険な遊びも絶対にしないようにしよう。
5. 生徒だけの遊技場(ゲームセンター等)、カラオケボックスの出入りはしない。(恐喝の被害、他校生とのトラブルや結びつきが多くなります)

6. お金の無駄づかいはやめ、計画的に使おう。貸し借りや、人におごったりおごられたりすることもやめよう。
7. 外泊は、家族の人と一緒にの時以外はしない。また、留守の友人の家に入らないようにしよう。
8. 花火で遊ぶ時は、火の取り扱いに十分注意し、風の強い日や狭い場所で遊ばないようにする。また、近所の迷惑にならないよう注意し、後始末までしっかりと行おう。
9. 法令に触れる行為（万引き、自転車盗、無免許運転、不法侵入等）は絶対にしない。
10. アルバイトは、原則として禁止しています。

## <安全>

1. 交通道徳をよく守り、無理な横断などをしないよう十分注意する。また、自転車の二人乗りや、わき見運転などで事故に遭わないよう十分注意しよう。
2. オートバイや車などの無免許運転は絶対にしないようにしよう。
3. 人通りの少ない通りや、一人で外出する際は事故や被害に遭わないよう十分注意し、被害を受けそうになったら大きな声を出し周りの人に助けを求めたり、商店や民家に助けを求めましょう。

## <健康>

1. 光化学スモッグ注意報・警報が発令された時は、すみやかに運動を中止し屋内に入りましょう。
2. 病気やけがをしている生徒（治療勧告書もらった人）は医師の診断を受け、休みに治療しましょう。
3. 健康を損なう行為（飲酒、喫煙、シンナー・薬物乱用等）は、興味本位で手を出すと取り返しのつかないこととなります。

夏休みとは、一番暑い時期を学校ではなく、家庭や図書館などで涼しく勉強ができるように取った休みです。遊びのためではありません。そのところをもう一度考えて、学習の計画を立ててほしいと思います。

また、一方では自然に触れ、社会に触れ、人と接しながらいろいろなことを学ぶこともできます。時間を有効に使い、有意義な夏休みを過ごして下さい。