

# 夏休み中の生徒心得

2024年度 小俣中学校生徒指導部

いよいよ、長い夏休みが始まります。今までの振り返りをしっかりと行い、その中から出てきた反省点を踏まえて、夏休みの目標・計画を立てましょう。夏休み中は家庭での生活が基本となります。以下の生徒心得を熟読し、夏休みの過ごし方を保護者の方と相談しておきましょう。

## 1 健康で規則正しい生活を送ろう。

- (1) 長期休暇は学力を補充・強化するには絶好の機会です。(学習習慣は絶対に崩さない!!)
  - ・学習計画を立て、定期的に学習しよう！
  - ・自分の不得意な教科を克服しよう。3年生は進路にあわせた学習計画を立てて、目標に向かって、頑張ろう。
- (2) 生活のリズムをくずさないように気をつけよう！「早寝・早起き・朝ご飯」
  - ・朝寝坊や夜ふかしは生活のリズムをくずしてしまい、健康の面でも好ましくありません。毎日のスケジュールをきちんと立てて生活しよう。
- (3) 家族の一員としての役割を果たそう！
  - ・家族との対話を深め、積極的に家事に参加し、家族のためにできることを探そう。
- (4) 普段できないことをしよう！
  - ・自分の特技を伸ばし、趣味の時間にあてるには夏休みは最適です。普段は時間がなくてできないことを、夏休みを利用してやってみよう。読書も長編にチャレンジする等、多読のチャンスです。
- (5) 外出について次のことを守りましょう。(以下の事項については保護者同伴の場合はこの限りではない)
  - ・行き先、目的、同伴者、帰宅時間等を必ず家の人に話し、許可を得てから出かけましょう。
  - ・夜間の外出をはいけません。
    - ※「三重県青少年健全条例第19条」深夜(午後10時～翌日の午前5時)に保護者は青少年をみだりに外出させてはいけません。夜10時以降は補導の対象となります。
  - ・友人宅への外泊や、友達同士での夜間の外出・外泊もいけません。
  - ・ゲームセンター、カラオケボックスなどの遊技場へは、生徒同士で行かないこと。

## 2 安心安全な生活を送ろう。

- (1) 以下の点をしっかり守ったうえで、スマートフォンやPC、iPad等の利用を使うこと。
  - ・メール、SNS等でのやり取りは、相手の気持ちを考え、よく考えて言葉を選び、人を誹謗、中傷するような発言はしない。

- ・個人が特定される、個人が嫌な思いをするような投稿やメッセージはやめましょう。非常に危険です。
  - ・ネット上に挙げられた写真、投稿やツイートは完全に消すことは不可能です。また完全な匿名はありません。
  - ・夜9時以降は相手の迷惑にもなるので利用しない。
  - ・画像や動画の取り扱い（自分で撮影したもの以外も）には十分気を付けましょう。
- (2) 河川は原則遊泳禁止です。水面には見えない流れがあり、その影響で不意に流さ溺れます。とても危険です。  
その他、海水浴やプールなどについても保護者の責任のもと行くようにしてください。
- (3) 事故防止のため、火遊び等、危険な遊びはやめよう！
- (4) 不審者に気をつけてください。
- ・特に夜道は危険です。夜間の外出はしないようにしましょう。
  - ・何かあったらすぐに、近くの人や民家に助けを求めろ。
  - ・できる限り早く伊勢警察（20-0110）や、小俣交番（22-3708）、  
伊勢市教育委員会（22-7881）、または学校（22-3610）に連絡しましょう。
- (5) 見知らぬ人や他校生などの誘いや、呼び出しに応じないようにしましょう。
- (6) 法律で禁じられている行為はしないこと。（万引き・飲酒・喫煙・無免許運転 等）

### 3 部活動に積極的に参加しよう。

- (1) 部活動を休む場合は、必ずクラブ顧問の先生に連絡してください。
- (2) 部活動における服装については次のことを守ってください。
- ・部活動時は、学校指定の体操服、ユニホーム、制服、クラブで許可されているシャツ、のいずれかで活動および登下校すること。
- (3) 自転車は各部で決められた場所に、必ず施錠をして駐輪すること。

### 4 自転車の安全な運転を守ろう。

- (1) 交通ルールやマナーを守ろう。
- ・自転車の二人乗り、並列走行、危険な乗り方、夜間の無灯火走行、雨天時の傘さし走行はやめましょう。
- スマホを利用しながら運転等の行為も絶対にやめましょう。（近日法改正 道路交通法 危険行為→罰則）
- (2) 学校での活動（部活動、学習会）以外でもヘルメットを着用するなど安全に配慮すること。

★何かあったら、すぐに学校または担任に連絡して下さい。

小俣中学校 0596-22-3610

※学校閉校日の場合は教育委員会へ連絡して下さい。

伊勢市教育委員会 0596-22-7881