

令和元年 7 月 1 9 日

保護者様

練馬区立大泉北中学校  
校長 井上 春好

盛夏の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、1 学期の学習状況や学校生活についてきちんと振り返り、充実した夏休みが過ごせるよう生徒にも指導して参りますが、各ご家庭でも以下のことに十分気をつけお子様が有意義な生活を過ごせるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

## 夏休みの生活について

### 1. 夏休みの生活

夏休みは 4 2 日間という長い期間を学校生活から離れて自分の立てた計画に基づいて生活する期間です。その過ごし方によっては、自分を鍛え高める日々にもなりますが、逆に何の目標も立てず、無計画な生活を送ることによって有意義な夏休みになりません。悔いを残さない夏休みにするために次の 3 原則をしっかりと心に止めて有意義な生活を送りましょう。

〈有意義な夏休みにするための 3 原則〉

#### (1) 主体的な生活

自分が生活するために必要なことは、すべてのことを自分ですることが基本です。前向きな気持ちによって進歩や向上は生まれます。今の自分の立場や役割をよく考えて生活目標を立て、自らの力でやりぬく実行力が大切です。

#### (2) 計画的な生活

期間も長いので家族の人たちとよく話し合っ、自分の生活にあった無理のない計画を立て実行するようにしましょう。良い計画を立てるためには、毎日の反省も大切です。日頃の学校生活では経験のできないこと、例えば趣味に時間を費やす、スポーツに励む、長編の小説を読破することなど時間をかけて取り組めることも長期休業の醍醐味です。

また、家事の手伝いなども含め、きめ細やかな計画を立てましょう。

#### (3) 健康で安全な生活

健康で安全な生活をするためには、規則正しい生活をするのが大切です。健康とは心と身体が健全であることをいいます。バランスのとれた生活のリズムを確立して充実した生活を送りましょう。

### 2. 生活の設計

#### (1) 学習について

- ①自分で計画した毎日の予定をきちんとやり、学習の習慣をつけましょう。
- ②不得意な科目などを特に力を入れて復習し、自信をもつてのぞめるようにしましょう。

- ③涼しい時間帯で学習することが効果的でしょう。
- ④読書にも時間を費やしましょう。

## (2) 健康について

- ①自分で決めた日課はしっかり守り、積極的に体を鍛えましょう。
- ②水分をこまめにとり、熱中症にかからないようにしましょう。
- ③暴飲、暴食は慎みましょう。また、睡眠を充分にとりましょう。
- ④病気の治療をすませておきましょう。（虫歯等の長期間を要する病気は休み中に治療をすませておきましょう。治療証明書は、必ず提出しましょう。）

## (3) 家庭生活について

### ◎家庭の一員として

- ①家庭の一員として進んで家事を手伝いましょう。
- ②家族とあいさつを交わしましょう。（起床・就寝・食事・外出・帰宅時など）

### ◎社会の一員として

- ①大北中生としての自覚をもち、地域社会の人から信頼されるように努めましょう。  
また、地域の人ともあいさつをしましょう。
- ②町内の行事などに進んで参加しましょう。
- ③近所の清掃活動など、美化活動に積極的に取り組みましょう。

## (4) 学校、公共施設等の利用について

### ◎校内（校舎、校庭）の生活

- ①夏休み中であっても、学校の生活のきまりは普段の学校生活と同様です。
- ②部活動や補充教室で登校した時は、活動場所以外への出入りをしないようにしましょう
- ③特別な用で登校するときは、必ずすぐに職員室に行き、学年名前を名乗り、先生に用件を伝え指示を仰いで下さい。
- ④部活動については以下の約束を守りましょう。

- ①部活動時の服装は部活で決められたものとし、それ以外は着用しない。
- ②外部活の校舎内の立ち入りは原則禁止とする。
- ③交代時間を守る。決められた時間内で活動する。
- ④下校時に寄り道をしない。下校後、出かけるときは一度帰宅し、着替えてから出かける。
- ⑤自転車、私服での登校は絶対にしない。
- ⑥水分補給やクールダウン、適宜休憩をとったりするなど無理をせず、体調が悪い場合は顧問の先生に申し出る。

### ◎公共施設等の利用について

- ①公共施設を利用する場合、約束やマナーを守って迷惑をかけないようにしましょう。
- ②練習試合などを除きどんな事情があっても、**他校へ行くことは禁止**です。

### 3. 健康で安全な生活をするために

#### ①服装

- ・学校への登校時は、標準服を着用します。但し、部活動の時は、顧問の先生の指示に従いましょう。
- ・塾や習い事、遊びに行くときは、中学生らしい服装で外出しましょう。

#### ②外出時の注意

- ・『いつ・誰と・どこへ・何をしに・帰宅の時間』を必ず家の人に伝えてから外出しよう。災害時の対応を家庭でも話しておきましょう。
- ・区の夕焼けチャイムを帰宅時間の目安にしましょう。
- ・友達同士だけの、旅行・キャンプ・サイクリング等は、原則として禁止します。
- ・友達の家には泊まらないようにしましょう。
- ・深夜の外出は避けましょう。（深夜徘徊は補導対象です）
- ・不要な金銭を持たないようにしましょう。金銭の貸し借りもやめましょう。
- ・プールや海に出かける時は水の事故に気をつけ、天候（急な豪雨や落雷）や現地の状況をよく見て行動しましょう。
- ・知らない人の車には、絶対に乗ってはいけません。また、道などを聞かれたら、その場で教え、案内などはしないようにしましょう。特に女子は防犯ブザーを携帯しましょう。
- ・人通りの少ない通りや場所は避けて通らしましょう。危険を感じた時には、大きな声を出し近くの人に助けを求めるようにしましょう。

#### ③家にいるとき

- ・玄関などの戸締まりと、ドアチェーンをかける習慣を身につけましょう。
- ・不審者と思われる人が訪問してきたときには、絶対にドアを開けてはいけません。なかなか帰らない場合は、110番通報をしましょう。
- ・知らない人からの電話の対応はしません。友達の住所・電話番号など聞かれても、絶対に教えないようにしてください。『教育委員会の〇〇です。』『中学校の〇〇先生から頼まれました。』など言葉巧みな連絡に対応しないようにしましょう。

#### ④帰宅するとき

- ・帰るときは、周囲に不審な人がいないか十分に気を付けましょう。不安を感じた場合はひまわり110番の家などに避難しましょう。
- ・エレベーターなどを利用する場合は、乗る前に後ろなどをよく見て、不審な人がいないことを確認してから乗るようにしましょう。

#### ⑤その他

- ・携帯電話、インターネット、スマートホンなどの取り扱いは、保護者の管理の下で十分に気を付けて使用しましょう。特に有害サイト(出会い系サイト・ブログ・掲示板など)には絶対にアクセスしないこと。ネット上で知り合った人との会話やゲームをするのも危険です。思いもよらぬ被害にあう可能性があります。また、情報モラルを守りましょう。

- ・メールやライン等によるトラブルが非常に多く起こっています。人の悪口を書き込んだり、誹謗中傷することは犯罪です。また、写真やアドレスや番号等を勝手に他人が見られるところにアップすることもしてはいけません。SNSの使い方について、家庭でしっかり確認していくようにしましょう。:
- ・飲酒、喫煙、薬物乱用(シンナー・大麻・覚醒剤等)、万引き、自転車の窃盗、恐喝、暴力行為、建造物への不法侵入など、どんな事情であっても犯罪行為です。自分の将来のためにも絶対にやめましょう。
- ・何か事件、事故に巻き込まれた際は、すぐに110番通報しましょう。その後、学校にも一報入れてください。また、不安なことがあったら、石神井署少年係に相談しよう。
- ・自転車は、交通ルールをしっかりと守って正しく乗りましょう。二人乗り、無灯火、音楽プレーヤーや携帯電話を操作しながらの使用は交通違反です。特に「止まれ」の標識を守り、飛び出し事故には十分気をつけましょう。
- ・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はトラブル発生のもとになり、巻き込まれる危険性がありますので、中学生の遊び場としてふさわしくない遊技場には出入りせず、友達同士でも立ち入らないようにしましょう。
- ・公園などで花火や火遊びは絶対にしてはいけません。火遊びは人命を奪うほどの火災につながる恐ろしいものです。(公衆道徳上、許されません。110番通報されるケースが増えています。)
- ・海・川・プールなどでの水の事故にも十分気をつけましょう。
- ・光化学スモッグ注意報が出たときは、外出を避けましょう。また、屋外で活動中に異常を感じたら速やかに屋内に入り、洗顔やうがいをしましょう。
- ・熱中症には十分気をつけましょう。気温が高い場合の激しい運動では、絶対に無理をせずに水分補給と休息を心がけましょう。

#### ⑥安全安心な生活のために（不審者対応）

「イカのお寿司」を徹底しよう！

ついていかない  
車にのらない  
おお声を出す  
すぐ逃げる  
しらせる。



⑦自分自身での悩みなど、心配な事、不安な事は、保護者の人にしっかり相談して、解決するようにしよう。

石神井警察署 3904-0110 大泉北中学校 3925-9230