

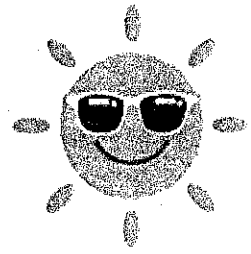
夏休みのしおり

令和 5年

7/20 ~ 8/27



夏休みのしおり 目次

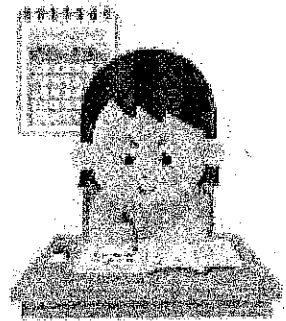


・夏休みの生活について

・ほけんだより

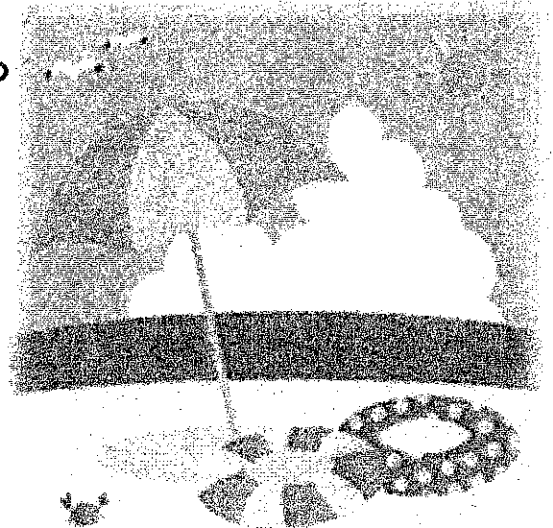
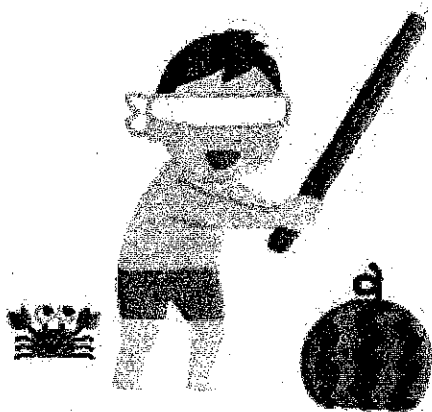
・夏休みの課題一覧表

・夏休みの記録と予定



・夏休み中の部活動予定

※詳細予定は各部活動よりもら



夏休みの生活について

大阪市立淀川中学校

生活指導部

いよいよ、夏休みです。皆さんの中には終業式前から、気分はすでに夏休みの人も多いかと思います。夏休みには、1学期の生活を振り返り、学習面や生活面で自主的に計画を立て、日々の活動を通して自主的な態度や豊かな心を身につけていってください。何もせずに、だらだらと過ごしてしまい後悔しないように、また、事件や事故に巻き込まれないように下記の事項に注意して充実した夏休みを過ごしてください。

1. 基本的な生活習慣について

- ① 夜ふかしは、基本的な生活習慣を乱すもとです。早寝早起きを心がけて規則正しい生活を送りましょう。
- ② 読書に取り組むなど時間を有効活用し、有意義な夏休みにしましょう。
- ③ 家族との対話がじっくりできることです。特に3年生は自分の進路について保護者とよく話をしましょう。また、家事の手伝いなどを通して家族の一員としての自覚を持ちましょう。

2. 安全な生活について

- ① 健康に気をつけ、治療を要するもの（目、歯、鼻、耳等）については、夏休み中に専門医の診察を受けましょう。
- ② 外出時には、必ず行先や帰宅時間などを保護者に告げ、事件や事故に巻き込まれないようにしましょう。
- ③ 交通ルールを守り、信号無視や道路への飛び出し、自転車の二人乗りなどはやめましょう。また、中学生がバイクを運転することは法律に違反しています。自分だけでなく、他人にもケガをさせたりするなど、責任の取れないことになる恐れがあります。絶対にバイクには乗らないようにしてください。
- ④ 学校周辺に変質者が出没することがあります。常に「自分の身は自分で守る」ことを心がけましょう。被害にあいそうになったときは、大声を出して助けを求め、近くの家に駆け込みましょう。また、すぐに警察に連絡し、その後、学校へも連絡してください。

- ⑤ 夏は水難事故の多い季節です。淀川などでの危険な場所への立ち入りや危険な遊びをしないようにしましょう。
- ⑥ 全国的に携帯電話・スマートフォン（SNS等）による事件や事故が多発しており、社会問題にもなっています。中学生が巻き込まれた事例もあり大変危険です。興味本位で行動しないようにしてください。
- ⑦ ナイフ等の危険な物の所持、深夜徘徊、無断外泊・家出、喫煙・飲酒・シンナー等の薬物乱用、万引き、金銭の浪費等が社会問題になっています。特に、法律に違反する行動をとらないようにしてください。

その他…被害を受けたときや、法律に違反する行為などを目撃した場合は、
都島警察（６９２５－１２３４）へ連絡し、その後、
淀川中学校（６９２８－０００１）へ連絡してください。
 緊急の場合は、１１０番しましょう。

【資料】

※ 大阪府青少年健全育成条例・施行規則が、平成１８年２月１日に一部改正、施行されています。

- ① 保護者は、通学・通勤その他正当な理由がある場合を除き、夜間に青少年を外出させないように努めなければなりません。

対象となる青少年の区分	外出させてはならない時間帯
１６歳未満の者	午後８時～翌日の午前４時

- ② 青少年は夜間、遊技場（ゲームセンター）、ボウリング場、カラオケボックス、マンガ喫茶、インターネットカフェに立ち入ることができません。

対象となる青少年の区分	立ち入ることができない時間帯
１６歳未満の者	午後７時～翌日の午前５時
１６歳未満で保護者同伴の者	午後１０時～翌日の午前５時

ほけんだより



夏休み号

長い夏休みが始まります。部活、勉強、遊び、お出かけなど、やりたいこと、がんばりたいことがいろいろとあるのではないのでしょうか？充実した夏休みを過ごすために、また、2学期を元気に迎えるために特に気をつけてほしいのは次の3つです。

1. 誘惑に負けて生活リズムをくずさない！

2学期のスタートが寝不足でフラフラ…なんてことのないように。

(1) 「学校がないから大丈夫」「夏休みぐらい時間を気にせず好きなことを好きなだけしよう」という誘惑に負けてだらだらしすぎない。

・どんなに遅くても、夜12時までには布団に入りましょう。

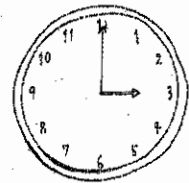
・朝は、普段起きる時間よりも2時間以上遅くならないようにしましょう。

(2) 時間があるからといって、夜遅くまでスマホ・ゲームなどを使わない。

・寝る1時間前にはスマホ・ゲームは見ない、触らないようにしましょう。

(3) 宿題は、計画的に。勉強をするなら、夜よりも朝のほうが効率的。

・夏休みの最後に夜中まで課題をして睡眠不足になる人が毎年たくさんいます。



2. 熱中症に注意！

(1) 部活動で熱中症…

なんだかしんどくなってきた時、まわりの人がなんだかしんどそうな様子を見つけた時は、先輩、後輩に関係なく声をかけましょう。また、公式戦や練習試合、校内戦などの機会が増えますが、プレーする人だけではなく、応援する人も注意が必要です。

注意・長時間立ったままの応援（応援だけでも体力を使います。時々日陰や風通しの良い所で休憩しましょう）



・屋内での観戦（体育館などの屋内でも汗はかきます。水分補給を忘れずに）

・団体行動での行き帰り（気分が悪くなったらすぐに先生や周りの人に伝えよう）

(2) 遊びに夢中で熱中症…

・強い日差しの中、プールや海、テーマパークなどで遊ぶ時は、体が水で濡れていても、体内の水分と体力は思った以上に奪われています。一日中遊ぶ時も、水分補給の費用は削らない。

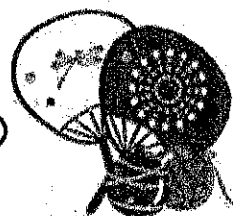
3. 受診のお知らせをもらった人は病院へ！

1学期の健康診断で受診のお知らせを受け取った人は、受診をしておきましょう。予約が必要な病院や、長い待ち時間が気になる病院も、夏休みだからこそ受診しやすいはずですよ。





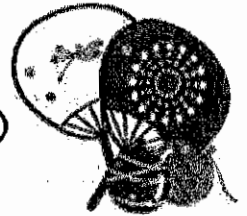
夏休みの課題 (1年)



教科	内容	備考
国語	プリント集 (答え合わせもすること) ※8月25日登校日に答えを配布します。	始業式の日提出 (1年学習室)
数学	プリント集 (答え合わせもすること) ※8月25日登校日に答えを配布します。	始業式の日提出 (1年学習室)
社会	・社会の自主学習 (歴史): 本誌 P2~31 (ノート P1~17) ・社会の自主学習 (地理): 本誌 P2~11 (ノート P1~6) 本誌 P22~37 (ノート P13~20) ・歴史新聞 (授業中に終わらなかった人)	始業式の日提出 (1年学習室) ※自主ノート (解答冊子) を提出
英語	問題プリント P2~P23 (答え合わせも)	始業式の日提出 (1年学習室)
理科	プリント冊子 (2冊)	課題テストの日提出
音楽	アルトリコーダーの練習「かっこう」	練習点検用紙は2学期始めの授業で提出
保健 体育	元気に過ごすこと	
家庭	課題プリント1枚	始業式に提出 (職員室)
技術	課題プリント1枚	始業式に提出 (技術室)
美術	啓発ポスター「受動喫煙防止 路上喫煙をやめよう！」 ※配布した注意事項をしっかりと読みましょう。	始業式に提出 (職員室)



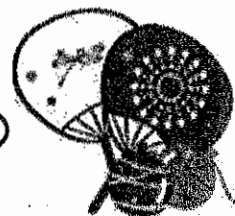
夏休みの課題（2年）



教科	内容	備考
国語	プリント冊子	課題テストの日に提出
数学	プリント冊子	課題テストの日に提出
社会	調べ学習	始業式
英語	・ SummerRush 2	課題テストの日に提出
理科	プリント冊子（2冊）	課題テストの日に提出
音楽	「文楽」のレポート	始業式（8月28日）に提出
保健 体育	元気に過ごすこと	
家庭	給食献立コンクールのレポート （ <u>名前を表</u> に書くこと）	始業式に提出 （職員室）
技術	課題プリント1枚	始業式に提出 技術室
美術	第20回絵画コンクール テーマ「躍動感」 ※4つ切りまたは8つ切り画用紙に制作 制作方法は自由 詳しくは実施要項に記載してあります。	始業式に提出 （職員室）
学年	調べ学習（沖縄戦について）	始業式に提出



夏休みの課題（3年）



教科	内容	備考
国語	3年間の総まとめ問題集本冊～P77	ノートに解答し答え合わせと間違い直しをして9/12(火)提出
数学	3年間の総まとめ問題集 P2～79 の A 問題	答えあわせをして提出
社会	チャレンジテスト・受験対策冊子（春休みの宿題） 3年間の総復習（地理・歴史）	3年間の総復習は別紙ノートに行うこと。
英語	・3年間の総整理問題集 p. 18～85 ・プリント集	答え合わせをして、 チャレンジテストの日に提出
理科	・夏休みの宿題プリント① ・3年間の総復習問題集 重点補強 P34～45, P78～85, P94～97	丸付け・やり直しをして最初の授業で提出
音楽	「能」のレポート	始業式（8月28日）に提出
保健 体育	元気に過ごすこと	
家庭	エコバック作り	最初の家庭科の授業
技術	プリント1枚（キーホルダーデザイン・学びの足跡）	
美術	水墨画レポート	始業式に提出 （職員室）
進路	自己申告書	始業式に提出

夏休みの記録と予定

生活目標：
学習目標：

1. 予定欄には、部活動や家の用事など、自分の予定を記入しよう。
2. 今日の出来事・感想は、その日の出来事と自分が感じたこと、気づいたこと、わかったことなどを記入しよう。
3. 学習欄には、その日に行なった学習内容を記入しよう。

日 付	予 定	今日の出来事・感想	学 習
7/20 (木)			
7/21 (金)			
7/22 (土)			
7/23 (日)			
7/24 (月)			
7/25 (火)			
7/26 (水)			
7/27 (木)			
7/28 (金)			
7/29 (土)			
7/30 (日)			
7/31 (月)			

日 付	予 定	今日の出来事・感想	学 習
8/1 (火)			
8/2 (水)			
8/3 (木)			
8/4 (金)			
8/5 (土)			
8/6 (日)			
8/7 (月)			
8/8 (火)			
8/9 (水)			
8/10 (木)			
8/11 (金)			
8/12 (土)			
8/13 (日)			
8/14 (月)			
8/15 (火)			
8/16 (水)			
8/17 (木)			
8/18 (金)			

日 付	予 定	今日の出来事・感想	学 習
8/19 (土)			
8/20 (日)			
8/21 (月)			
8/22 (火)			
8/23 (水)			
8/24 (木)			
8/25 (金)	登校日 プール横の 西門登校	1年生 9時～ 2年生 10時～ 3年生 11時～	
8/26 (土)			
8/27 (日)			
8/28 (月)	始業式		

★令和5年の夏休みを振り返ってみましょう★

行動面
学習面
家での役割
自分で自分をほめたい点
二学期に向けて(目標)



令和5年度 夏休み 部活動予定表

※予定なので変更になる場合があります。詳しくは顧問の先生に確認してください。

月	日	曜日	野球	バスケ	バレー	テニス	陸上	卓球	剣道	吹奏楽	美術	パソコン	家庭科
7月	20	木	前	後	前	外	外	後	休	前	休	前	前
	21	金	前	前	休	前	外	後	前	前	前	前	前
	22	土	前	後	前	試	前(外)	前	前	前	休	休	休
	23	日	前	休	休	休	前(外)	休	休	休	休	休	休
	24	月	前	前	後	休	休(外)	前	後	前	前	前	前
	25	火	前	後	前	外	休(外)	前	試	前	休	前	休
	26	水	前	前	休	前	休	休	試	前	前	前	前
	27	木	前	後	前	前	外	前	休	前	休	休	前
	28	金	前	前	後	試	外	前	後	前	前	休	前
	29	土	前	後	前	試	休(外)	前	後	前	休	休	休
	30	日	前	休	休	休	休(外)	休	休	前	休	休	休
8月	31	月	前	前	後	前	外	前	前	演	前	休	前
	1	火	前	後	前	前	外	前	前	外	休	休	休
	2	水	前	前	試	休	外	前	前	演	前	休	前
	3	木	前	後	試	前	外	試	休	休	前	休	休
	4	金	前	前	休	前	外	試	前	前	休	休	前
	5	土	前	後	前	前	外	休	前	前	休	休	休
	6	日	前	休	試(休)	休	休	休	休	休	休	休	休
	7	月	前	後	試(前)	前	外	前	後	前	前	休	前
	8	火	前	後	前	前	外	前	後	前	休	休	休
	9	水	前	前	後	試	休	前	後	休	休	休	前
	10	木	前	休	休	試	外	休	休	前	休	休	休
	11	金	前	休	休	試	外	休	休	前	休	休	休
	12	土	前	休	休	休	外	休	休	休	休	休	休
	13	日	前	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	14	月	前	休	休	休	休(外)	休	休	休	休	休	休
	15	火	前	休	休	休	休(外)	休	休	休	休	休	休
	16	水	前	休	休	前	休(外)	休	休	前	休	休	休
	17	木	前	後	前	前	休(外)	前	休	前	休	休	休
	18	金	前	前	後	前	休	前	前	前	休	休	休
	19	土	前	後	前	試	外	前	前	演	休	休	休
	20	日	前	休	休	試	休	休	休	休	休	休	休
	21	月	前	後	前	前	未(外)	後	後	休	休	休	休
	22	火	前	前	休	前	未(外)	前	後	休	休	休	休
	23	水	前	後	前	休	未(外)	休	後	休	前	休	前
	24	木	前	前	後	前	未(外)	前	休	前	休	休	休
	25	金	前	15:00~	後	後	休	休	休	前	休	休	休
	26	土	前	前	試	前	外	休	休	休	休	休	休
	27	日	前	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

前：午前、後：午後、外：校外、試：大会・試合、演：演奏会、休：休養日

