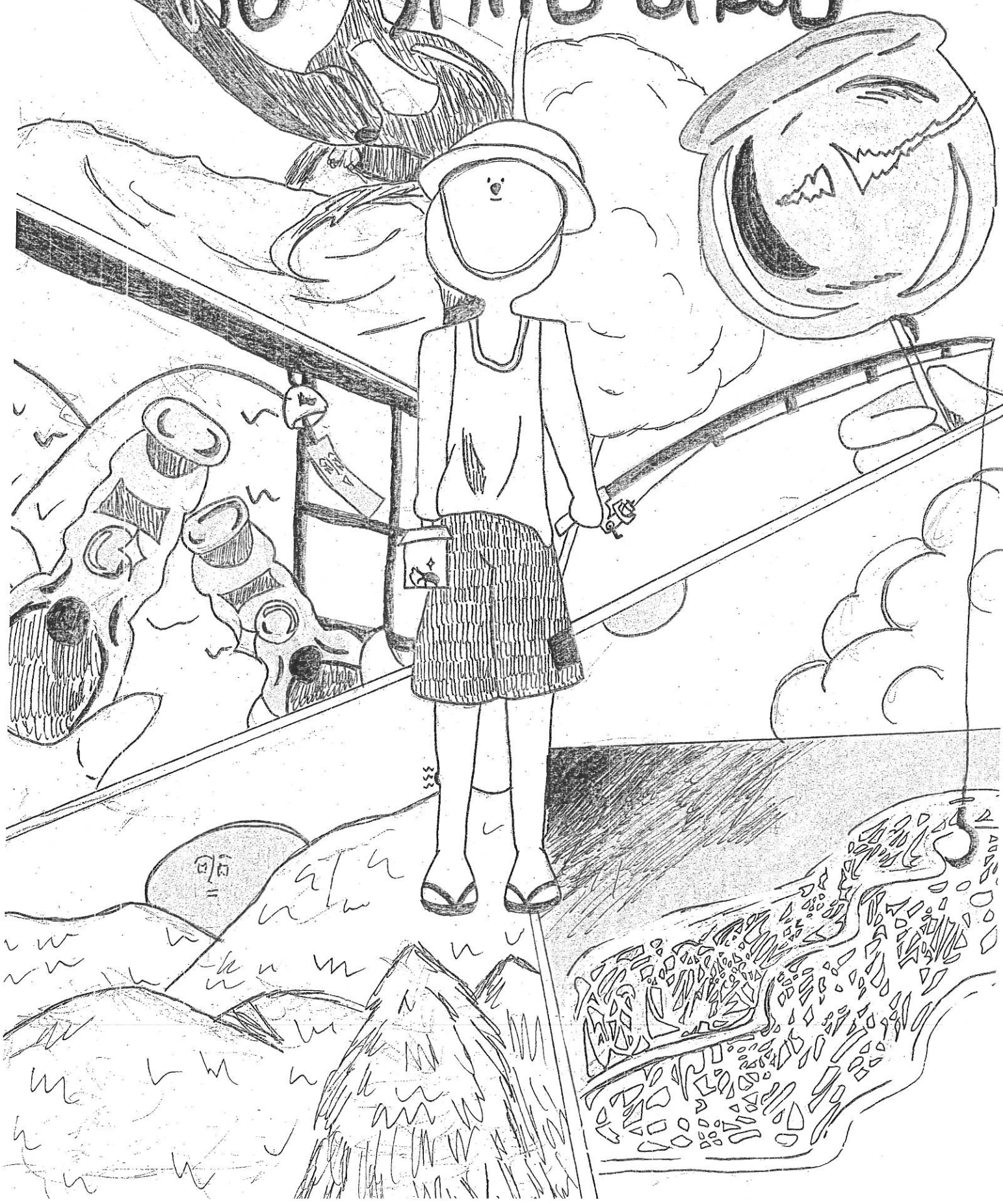


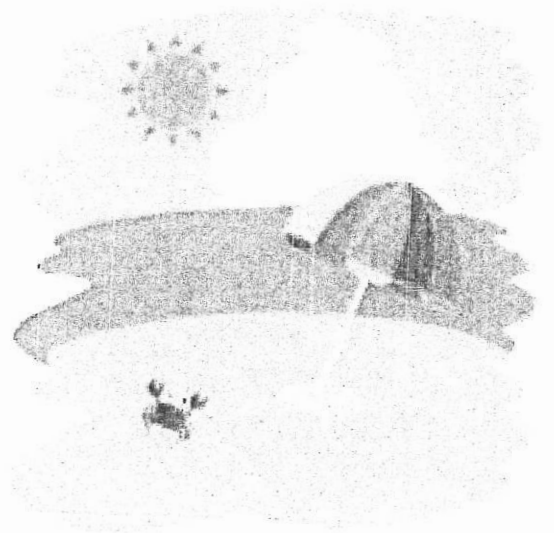
夏休みのしおり

B6 7月19日~8月26日



～夏休みのしおり～

- ・夏休みの生活について
- ・ぽけんだより(夏休み号)
- ・夏休みの課題一覧(1, 2, 3年生)
- ・夏休みの記録
- ・振り返り



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ときです。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

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症

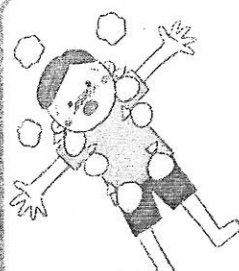


たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

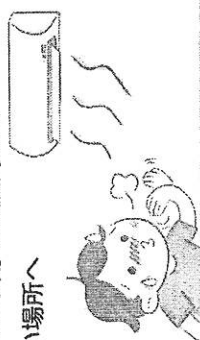
熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!-

自分で
水が飲めない



悪化すると

命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

受け答えが
おかしい

早いもので1学期が終わり、待ちに待った(?)夏休みがやってきました。部活動、習い事、遊び、勉強、お出かけ...計画がたくさんある人や、のんびり過ごす人、それぞれあると思いますが、みなさんが「良い夏休みだった」と思える事を祈っています。

とても長い休みですが、8月27日の始業式、誰一人欠けることなく元気に会いましょう!!



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすめをもらったのに



まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

暑さに負けるな!



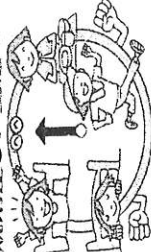
「夏バテ」は夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。これからどんどん本格的な暑さになりますが、「栄養バランスのよい食事」

「睡眠をしっかりとる」「湯船につかる」など、生活リズムが乱れないように毎日を過ごし、「夏バテ」にならないように体の調子を

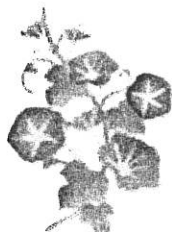
整えておきましょう。

2学期になって、生活習慣の乱れによる「しんどい」の保健室来室が無いようにしましょう。

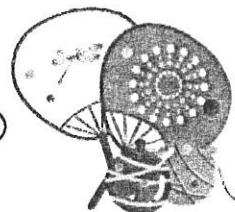
規則正しい生活で



暑さに負けない体を作るう



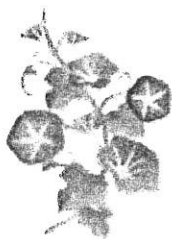
夏休みの課題（1年）



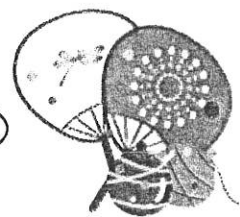
教科	内容	備考
国語	プリント冊子	始業式
数学	プリント冊子	表紙をよく見ておくこと
社会	1. 問題集 本体P1～アジアの終わりまで 2. 地図に美しく着色しなさい。	
英語	英語冊子	始業式
理科	プリント冊子	
音楽	アルトレコーダー「かっこう」の練習	2学期にテスト
保健 体育	元気に過ごすこと！	
家庭	プリント1枚（洗濯レポート）	始業式
技術	プリント1枚	始業式
美術	「受動喫煙防止 路上喫煙やめよう！」ポスター ※詳しくは配布した要項に記載されています。	提出日：始業式
学年	① 平和に関する映画やテレビを見たり、親族に聞く ② 様々な仕事について親族に聞く ③ 心の天気の入力	③ 毎日入れること

2年生 夏休みの宿題一覧

	内容	提出日	完了チェック
国語科	プリント冊子	始業式	
社会科	プリント冊子	始業式	
数学科	プリント冊子	始業式	
理科	プリント冊子	始業式	
英語科	エンジョイワーク P39まで (まるつけもして提出)	始業式	
音楽科	三味線のレポート 1 枚	始業式	
美術科	中学生絵画・写真コンクール	始業式	
技術科	プリント1枚 パソコンの持ち帰りがある場合、「栽培実習1107ポ」 2-1、2-3は7/8日、2-2は7/9日までに作成!	始業式	
家庭科	朝食レシピ	始業式	
体育科	元気に過ごすこと!		
学年	規則正しく生活しよう		



夏休みの課題（3年）



教科	内容	備考
国語	・ 3年間の総まとめ集 p 1～53、p108～119。答え合わせもすること。 ・ 葉書（夏休み中にポストに投函する）	9/3（火）放課後職員室へ
数学	① 3年間の総まとめ問題集～P. 79 まで。答え合わせもすること。 ② 数学の問題ノート P. 52～63 と授業ノート後ろのプリント2枚 （※②は、二学期に向けて仕上げておくこと。）	①のみ 9/3（火）提出
社会	① 完ぺきノート P 1～P23 まで。答え合わせをして提出 ② 税の作文	8/27 放課後 教卓の横の袖机に提出
英語	① ぎゅぎゅつと総まとめ ～p. 65 ② チャレンジテスト過去問 （解答用紙冊子のみ）	9/3（火）提出
理科	チャレンジテスト過去問のプリント冊子 （解答用紙の冊子のみ、自己採点して提出）	8/27（火） 始業式の日提出
音楽	「能」レポート1枚	始業式の日提出
保健 体育	元気に過ごすこと	
家庭	エコバッグ作り	2学期の最初の授業
技術	プリント1枚	始業式
美術	レポート「現代アート」	提出日：始業式
学年	① 自己申告書 ② 心の天気の入力	① 始業式 ② 毎日入れること

夏休みの記録

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. 出来事・感想欄には、その日の出来事や自分が感じたことを書こう
3. 学習欄には、その日に学習した内容や進捗を書こう

日付		予定	出来事・感想	学習内容
7/19	(金)			
7/20	(土)			
7/21	(日)			
7/22	(月)			
7/23	(火)			
7/24	(水)			
7/25	(木)	図書室会館(10:00～16:00)		
7/26	(金)			
7/27	(土)			
7/28	(日)			
7/29	(月)			
7/30	(火)			
7/31	(水)			
8/1	(木)	図書室会館(10:00～16:00)		
8/2	(金)			
8/3	(土)			
8/4	(日)			
8/5	(月)			
8/6	(火)			
8/7	(水)			

日付		予定	出来事・感想	学習内容
8/8	(木)	図書室会館(10:00~16:00)		
8/9	(金)			
8/10	(土)			
8/11	(日)	山の日		
8/12	(月)	振替休日		
8/13	(火)	学校閉庁日		
8/14	(水)	学校閉庁日		
8/15	(木)	学校閉庁日		
8/16	(金)	学校閉庁日		
8/17	(土)			
8/18	(日)			
8/19	(月)			
8/20	(火)			
8/21	(水)			
8/22	(木)	図書室会館(10:00~16:00)		
8/23	(金)			
8/24	(土)			
8/25	(日)			
8/26	(月)			
8/27	(火)	始業式		

★令和6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)

