

# 夏休みのしおり

大阪市立淀川中学校

令和7年

7月18日～

8月25日

年組番

名前

( )



# 夏休みの祭り

令和7年

7月18日

8月25日 名前

2年

No.



# 夏休みのおわり

令和7年

7月18日

8月25日 名前

3年

No.

## 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 |
|------|-----|--------|------|
| 7/18 | (金) |        |      |
| 7/19 | (土) |        |      |
| 7/20 | (日) |        |      |
| 7/21 | (月) | 海の日    |      |
| 7/22 | (火) |        |      |
| 7/23 | (水) |        |      |
| 7/24 | (木) | 図書館開館日 |      |
| 7/25 | (金) |        |      |
| 7/26 | (土) |        |      |
| 7/27 | (日) |        |      |
| 7/28 | (月) |        |      |
| 7/29 | (火) |        |      |
| 7/30 | (水) |        |      |
| 7/31 | (木) |        |      |
| 8/1  | (金) |        |      |
| 8/2  | (土) |        |      |
| 8/3  | (日) |        |      |
| 8/4  | (月) |        |      |
| 8/5  | (火) |        |      |
| 8/6  | (水) |        |      |

## 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 |
|------|-----|--------|--------|------|
| 7/18 | (金) |        |        |      |
| 7/19 | (土) |        |        |      |
| 7/20 | (日) |        |        |      |
| 7/21 | (月) | 海の日    |        |      |
| 7/22 | (火) |        |        |      |
| 7/23 | (水) |        |        |      |
| 7/24 | (木) | 図書館開館日 |        |      |
| 7/25 | (金) |        |        |      |
| 7/26 | (土) |        |        |      |
| 7/27 | (日) |        |        |      |
| 7/28 | (月) |        |        |      |
| 7/29 | (火) |        |        |      |
| 7/30 | (水) |        |        |      |
| 7/31 | (木) |        |        |      |
| 8/1  | (金) |        |        |      |
| 8/2  | (土) |        |        |      |
| 8/3  | (日) |        |        |      |
| 8/4  | (月) |        |        |      |
| 8/5  | (火) |        |        |      |
| 8/6  | (水) |        |        |      |

| 日付   |     | 予定   | 出来事・感想 | 学習内容 |
|------|-----|--|--------|------|
| 8/7  | (木) |  |        |      |
| 8/8  | (金) |  |        |      |
| 8/9  | (土) |  |        |      |
| 8/10 | (日) |  |        |      |
| 8/11 | (月) | 山の日  |        |      |
| 8/12 | (火) | 学校閉庁日  |        |      |
| 8/13 | (水) | 学校閉庁日  |        |      |
| 8/14 | (木) | 学校閉庁日  |        |      |
| 8/15 | (金) | 学校閉庁日  |        |      |
| 8/16 | (土) |  |        |      |
| 8/17 | (日) |  |        |      |
| 8/18 | (月) | 学校閉庁日  |        |      |
| 8/19 | (火) |  |        |      |
| 8/20 | (水) | 1年宿題質問日(9:00~12:00)談話室                           |        |      |
| 8/21 | (木) | 1年宿題質問日(9:00~12:00)談話室<br>3年教室開放日(9:00~12:00)3-1 |        |      |
| 8/22 | (金) | 3年教室開放日(9:00~12:00)3-1                           |        |      |
| 8/23 | (土) |  |        |      |
| 8/24 | (日) |  |        |      |
| 8/25 | (月) |  |        |      |
| 8/26 | (火) | 始業式(式、特、特、給食)                                    |        |      |

# 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が。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、だからだと過ごしてしまえば後悔しないように、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のです。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 読書に取り組み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と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らときは、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  |

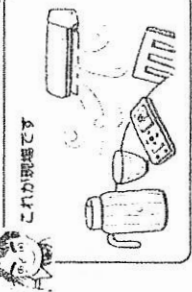


# ほげんだより

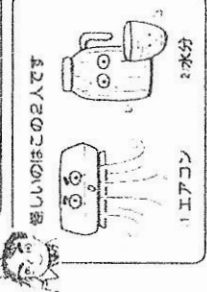
## 夏休み号

いつも元気いっぱいホットさん。最近ほんだか体がダルく、食欲もないそうです

それは大塚だ



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...



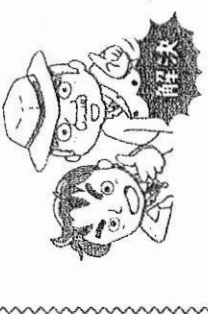
暑いのはこの2人です  
1 エアコン 2 水分  
これは...  
これは...

ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ!

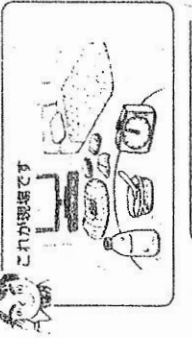
脱脂濃度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で壊れやすくなるんだ

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血液が滞り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。

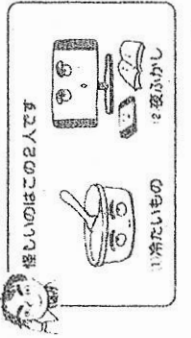


今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

なんてこった!



アイスやジュースを飲べたり飲んだりしていたのが、それに襲っていた様子もない...



怪しいのはこの2人です  
1 冷たいもの 2 夏バて  
これは...  
これは...

サマーさんの症状、これも夏バテだ!そして犯人は2人ともだ

そうなんですか!

ああ。冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをするようになって、お腹の調子も悪くなりやすいんだ

2つの条件は無事解決、ふたりがいれば安心です。  
□ エアコンは室温が28℃くらいを目安に  
□ のどが渇く前に水分補給  
□ 冷たいものはほどほどに  
□ 夜はたくさん寝る  
しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!

夏休みです!! 遊びや勉強、旅行や部活... たくさん計画を立てている人も、のんびり過ごす予定の人も充実した日々を送ってください。毎日とても暑い日が続きます。熱中症にも十分気を付けてください。そして、長期休暇になります。昼夜逆転生活になりすぎず、元気に過ごしてくださいね!!

## 脱水症予兆

手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

| 軽度      | 脱水症の症状  |
|---------|---------|
| のどの渇き   | 強い渇き    |
| 食欲がない   | 食欲がない   |
| 皮膚が赤くなる | 皮膚が赤くなる |
| 体温が上がる  | 体温が上がる  |
| 頭痛      | 頭痛      |
| ふらふらする  | ふらふらする  |
| 尿が出ない   | 尿が出ない   |
| 意識がなくなる | 意識がなくなる |

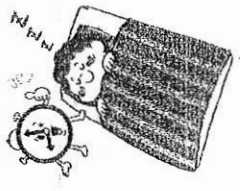
脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のほじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。



健康診断の結果で、治療が必要な人はこの夏休みを利用して病院へいこう!!



夏バてに気を付けて!! 生活リズムを夏休み終了までにしっかりと戻して、元気に2学期に会いましょう!!





# 1年生 夏休みの宿題

|    | 宿題   | 備考   |
|----|--|--|
| 国語 | プリント冊子   | 提出日：始業式<br>☆国語係が集めて職員室へ提出  |
| 社会 | 問題集 P1～P51。間違いなおしや丸付けをしておくこと。                          | 始業式後、教室後方ロッカーの上に列ごとに提出しましょう。                                     |
| 数学 | プリント冊子   | 始業式に○付けをして提出   |
| 理科 | プリント冊子   | 課題テストの日に提出   |
| 英語 | ① 自己紹介プリント(色を塗って仕上げる)<br>② 語順と単語のリピードリル P2～P5, P14～P19 | 始業式に○付けをして提出<br>*英語係が集めて職員室へ持ってくる                                |
| 音楽 | 歌詞カード  | ×切：始業式<br>☆音楽係が集めて、職員室へ提出  |
| 美術 | 「喫煙マナー向上のための啓発ポスター」<br>※要綱は配布したプリントを参照してください。          | 提出日：始業式<br>(着色は小学校の時に使っていた絵の具を使用してください。ない場合は色鉛筆・クレヨン等を使用してください。) |
| 体育 | 1日1回ラジオ体操をすること<br>元気に学校に来ること                           | 特になし   |
| 技術 | プリント1枚   | 始業式<br>プリントのみ回収します。  |
| 家庭 | 洗濯レポート   | 始業式(ファイルからはずし、クラスでまとめて職員室に持ってきてください。)                            |
| 学年 | プリント1枚(大阪大空襲について)                                      | 大阪大空襲について調べて、プリントを完成させ、始業式に提出                                    |

**計画的に取り組んで、夏休みを満喫しよう!**

## 66期生 夏休みの課題

| 教科         | 課題                                      | 提出日                         |
|------------|---|-----------------------------|
| 国語         | プリント冊子                                  | 始業式                         |
| 社会         | 問題集（地理2）本誌P2～P51<br>～デジタルドリルもやりましょう～    | 始業式                         |
| 数学         | プリント冊子                                  | 始業式                         |
| 理科         | プリント冊子                                  | 始業式                         |
| 英語         | プリント冊子                                  | 始業式                         |
| 音楽         | 歌詞カード                                   | 始業式                         |
| 美術         | 「絵画・写真コンクール」<br>※要綱は配布したプリントを参照してください。  | 始業式                         |
| 技術・<br>家庭科 | [技術]<br>プリント1枚<br>[家庭科]<br>元気がでる朝食を考えよう | [技術]<br>始業式<br>[家庭科]<br>始業式 |
| 保体         | 1日1回ラジオ体操<br>元気に過ごすこと                   | なし                          |
| 学年         | こころの天気<br>平和学習（沖縄戦）レポート                 | 始業式                         |

## 3年生 夏休みの宿題一覧

| 教科  | 宿題  | 提出日                              | 終了チェック |
|-----|---|----------------------------------|--------|
| 国語  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント冊子</li> <li>・はがき</li> </ul>   | 冊子→最初の授業<br>はがき→夏休み中に<br>ポストに入れる |        |
| 数学  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめ問題集 二次方程式まで完成させる</li> <li>・課題プリント</li> </ul>   | 始業式                              |        |
| 英語  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3年間の総まとめ本誌 P67まで<br/>(まるつけも)</li> <li>・3年間の総まとめ P134,135<br/>連語100覚える</li> </ul>            | 本誌のみを<br>始業式に提出                  |        |
| 理科  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント冊子</li> <li>・理科まとめ問題集(3年間の総復習)</li> <li>※オレンジ色のほう P3~P89(まるつけも☆まるつけレベル5目指そう)</li> </ul> | 始業式                              |        |
| 社会  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・これで完べき社会<br/>本誌 P93 まで(まるつけも)</li> </ul>  | 完べきノート社会に<br>書いて提出               |        |
| 音楽  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歌詞カード</li> <li>・クラス合唱の曲をたくさん聴いておく</li> </ul>  | 歌詞カード:始業式                        |        |
| 技術  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・キーホルダーデザイン</li> </ul>   | 始業式                              |        |
| 家庭科 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・エコバッグを作る</li> </ul>   | 最初の授業                            |        |
| 美術  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「絵画写真コンクール」<br/>テーマ「未来の大阪」</li> <li>※配布したプリントを参照してください。</li> </ul>                          | 始業式                              |        |
| 体育  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1回ラジオ体操をすること</li> <li>・健康に過ごすこと</li> </ul>  | なし                               |        |
| 学年  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己申告書下書き</li> <li>・高校の見学、体験に行っておこう</li> </ul>   | 始業式                              |        |