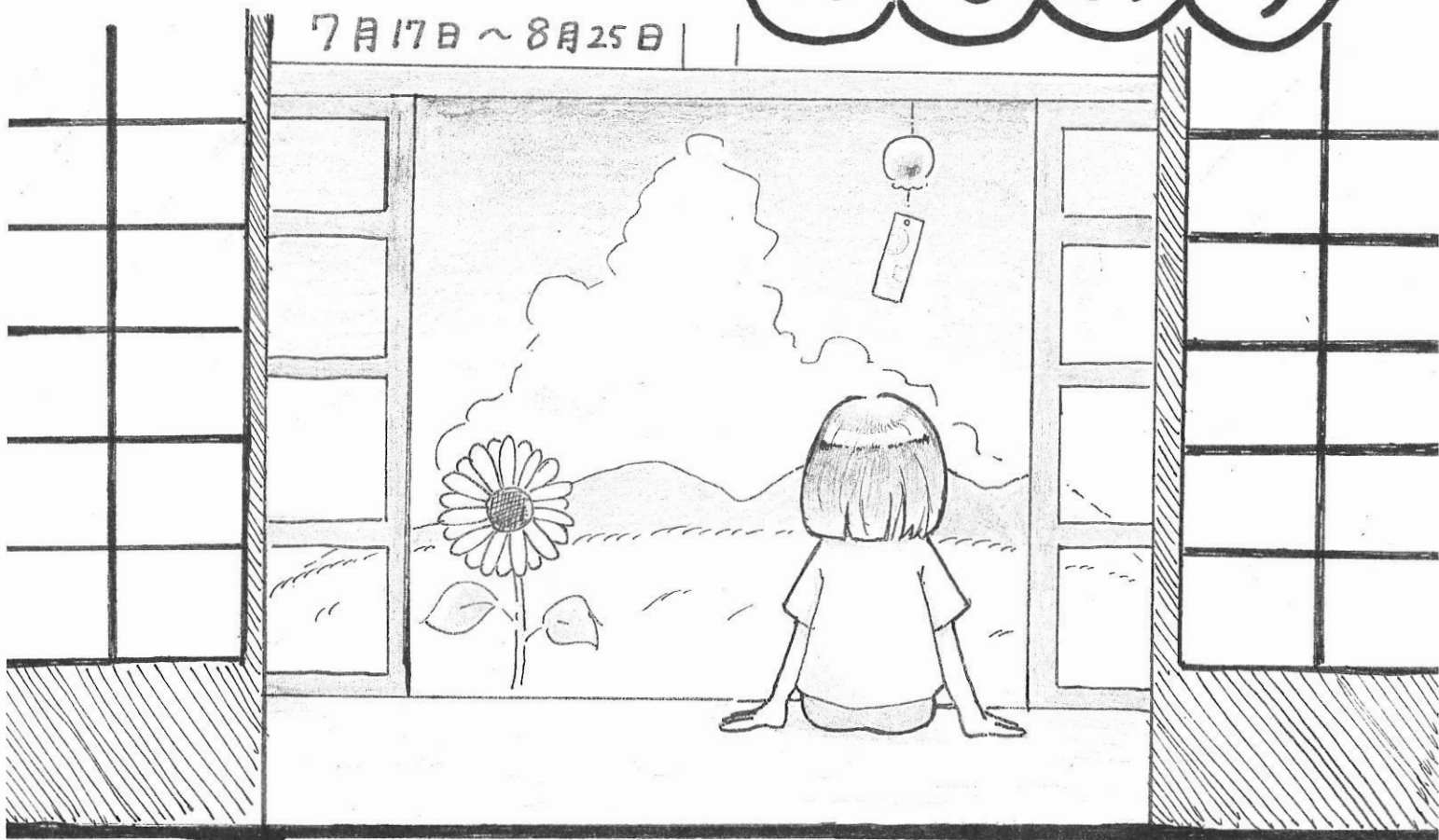


夏休み

のしおり

7月17日～8月25日



※ 始業式に回収します。

年 組 番 名前 ()

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、近くの家へ駆け込みましょう。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、大麻等の薬物乱用、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、
都島警察署（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

保健だより 夏休み特別号

～夏バテ特集～

いよいよ待ちに待った(?) 夏休みです。色々な計画を立てている人も多いと思いますが、充実した休みを過ごすためには「健康」であることが絶対条件です。「夏バテ」はそんな楽しい毎日や、2 学期にも影響してくる厄介な症状です。夏バテとは何かを知り、対策をして元気で楽しい毎日を過ごしてください。

夏バテって何??

- ・疲れやすい
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・なんとなく熱っぽい
- ・立ちくらみ
- ・むくみ
- ・やる気が出ない

など、暑さによる体調不良!!

夏バテになる理由??

自律神経の乱れ
水分不足
消化機能の低下

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

夏バテにならないためには、

質の良い睡眠を!! (下の6項目を実践しよう)

毎日同じ時間に起きる



睡眠のリズムが整って、夜も眠りやすくなるよ。

適度な運動をする



体が適度に疲れていると寝つきが良くなるよ。

起きたら朝日を浴びる



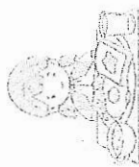
光を浴びると脳にある体内時計がリセットされるよ。

ぬるめの湯船につかる



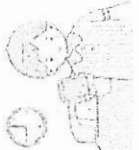
体温が下がっていくと、体に眠くなるから、体を温めよう。

朝ごはんを食べる



朝ごはんは起きたことを体に知らせる合図。体のリズムが整うよ。

寝る前は ICT 機器をオフ



ICT機器の画面の光に含まれるブルーライトで、脳が起きてしまうよ。

	1 年の課題	2 年の課題	3 年の課題
	内容【提出】	内容【提出】	内容【提出】
国語	☐ 国語の学習P.46～54 ☐ 中学書写P.3～13 ☐ ビデオバトルの原稿づくり ☐ 漢字小テストの勉強(教科書P.333「茎」～P.334「微」) 【始業式】	☐ 国語の学習P.44～51 ☐ 類義語・対義語プリント ☐ 文法プリント 【9/2(水)課題テストの日】	☐ プリント冊子 【始業式】
社会	社会ワーク(社会の自主学習地理1) p.2～52 【始業式】	社会ワーク(社会の自主学習地理2) p.2～49 【始業式】	☐ 歴史問題集本誌:最後まで ☐ 完ぺきノートP.23まで ☐ 税の作文 ～デジタルドリルもしましょう～ 【始業式】
数学	☐ プリント冊子 ☐ 自主学習 【答え合わせとやり直しをして、始業式の日に提出】	☐ プリント冊子 →答え合わせして提出【始業式】 ※課題テストの内容に含めます。 ☐ ワーク (習ったところまで仕上げておく)	☐ プリント冊子 →答え合わせして提出(途中式必要) ☐ チャレンジテスト過去問(クラスルーム)→解答用紙のみ答え合わせして提出 ☐ まとめ問題集→1学期学習した所まで実力テスト②終了後提出
理科	☐ プリント冊子 【課題テストの日】	(理科A・B) ☐ プリント冊子 【課題テストの日】	☐ ワーク(3年間の総整理問題集) p.2～95 ☐ 丸付け、間違いなおしする。 【始業式】
英語	☐ たてよこドリル p.3～p.28、p.37,38 ☐ 単語プリント 【答え合わせをして始業式の日に提出】	☐ Joyful Workbook本誌P.35まで 【→〇付けをして始業式の日までに提出】 ☐ 不規則動詞(教科書P.152,153)を覚える 2学期に毎授業でテストします	☐ プリント冊子【始業式提出】 ☐ チャレンジ(グーグルクラスルーム)答え合わせをして解答用紙のみ提出 ☐ 3年間の総まとめ～p.67まで付録ノートに丸付けして提出+活用問題集もやっておく
音楽	☐ 歌詞カード 【始業式】音楽係が集めて、音楽室前靴箱の上へ提出(出席番号順にしてください)	☐ 歌詞カード 【始業式】音楽係が集めて、音楽室前靴箱の上へ提出(出席番号順にしてください)	☐ 歌詞カード 【始業式】音楽係が集めて、音楽室前靴箱の上へ提出(出席番号順にしてください)
美術	☐ 路上喫煙防止ポスター 【始業式】 ※要綱を配布します。 小学生の時に使っていた絵の具を使用してください。	☐ 第23回 中学生絵画・写真コンクール テーマ「大好物」 ※要綱を配布します。 【始業式】	☐ 水墨画のレポート 【始業式】
保体	☐ 1日1回ラジオ体操 ☐ 元気に過ごすこと	☐ 1日1回ラジオ体操 ☐ 元気に過ごすこと	☐ 1日1回ラジオ体操 ☐ 元気に過ごすこと
技術	☐ 木材加工 設計プリント	なし	なし
家庭	☐ 洗濯レポート 【始業式】	☐ 元気が出る朝ごはんレポート 【始業式】	☐ エコバック作り (名札を付けること!) 【始業式】
学年	☐ 全ての宿題を提出期限までに必ず提出すること	☐ 職業調べレポート 【始業式の日に提出(文化祭で展示)】	☐ 希望の進路を見つけよう ☐ 進路先の見学会や説明会に参加する(私立学校展・公立高校進学フェアなど)

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
7/17	(金)			
7/18	(土)			
7/19	(日)			
7/20	(月)	海の日		
7/21	(火)			
7/22	(水)			
7/23	(木)			
7/24	(金)			
7/25	(土)			
7/26	(日)			
7/27	(月)			
7/28	(火)			
7/29	(水)			
7/30	(木)			
7/31	(金)			
8/1	(土)			
8/2	(日)			
8/3	(月)			
8/4	(火)			
8/5	(水)			

日付		予定	出来事・感想	学習内容
8/6	(木)			
8/7	(金)			
8/8	(土)			
8/9	(日)			
8/10	(月)	学校閉庁日		
8/11	(火)	山の日		
8/12	(水)	学校閉庁日		
8/13	(木)	学校閉庁日		
8/14	(金)	学校閉庁日		
8/15	(土)			
8/16	(日)			
8/17	(月)	学校閉庁日		
8/18	(火)			
8/19	(水)			
8/20	(木)			
8/21	(金)			
8/22	(土)			
8/23	(日)			
8/24	(月)			
8/25	(火)			
8/26	(水)	始業式（式、特、特、給食）		

★令和8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)

※始業式に回収します

