

充実した夏休みを送ろう！

大阪市立大正東中学校

生活指導部

みなさんにとって、この夏休みは家庭を中心に、自分で考え、学び、そして自らを鍛える機会です。そのためには、自分に取り組める綿密な生活計画を立て、「あってよかった」と言いきれぬ夏休みを過ごしてほしいものです。以下のことを十分理解し、充実した夏休みにしてください。

効果のある学習を

1. 自分にあった計画を立てよう！
 - ・各学年に応じた学習内容にそって学習目標を定め、日にちの配分を考えた計画を立てよう。夏休み終了間際に一気にやる人が増加しています！！余裕をもって課題に取り組みましょう。
 - ・3年生のみなさんにとっては厳しい夏休みになります。受験をしっかりと意識し、悔いのないように計画をたてて、夏休みを過ごそう。
 - ・学習計画の立て方や学習方法について、自分だけでは不安だという人は、先生に積極的に相談しよう。
2. 書物に親しもう！
 - ・読書は考えを深め、視野を広めてくれるだけでなく、自分自身との対話の機会でもあります。休み中に数冊の書物に親しんでみよう。

健康で安全な生活を

1. 睡眠時間を十分にとり、疲れを残さないようにしよう。
2. スマートフォンやゲームを始め、自分の趣味に熱中しすぎて、1日のリズムを崩しやすい時期です。特にスマートフォンやゲームの使用時間については保護者としてしっかりルールを決めましょう。早寝早起きに努め、規則正しい生活を！
3. 栄養のバランスを考えた食生活を心がけよう。また、生水や冷たいものを食べすぎて体調を崩さないように意識しましょう。
4. 2学期に万全の状態に登校できるように、体調を整えよう！

家族の一員としての自覚ある生活を

1. 家族の人達との対話の時間をもち、家族のコミュニケーションを大事にしよう。
2. 家事の分担に積極的に取り組み、家庭の大切さを実感しよう。

校外でも中学生らしい生活を…

1. 安全生活について

- ・交通事故防止に努めよう。
- ・自転車の二人乗りや危険な乗り方は絶対にしない。休み中でも学校には歩いてくること。
- ※自転車の条例が平成28年4月より追加されました。その中で、中学生に関わりやすいものを紹介しておきます。

- ① スマートフォン・携帯電話を操作しながらの運転！
- ② 大音量で音楽等を聞きながらの運転！
- ③ 傘をさしながらの運転！

※「ながら運転」とよばれる行為です。「まわりの人に迷惑をかけない」「自分自身の安全」を意識した乗り方をしましょう。

- ・単車やミニバイクなどの無免許運転は絶対にしない。
- ・喫煙や飲酒等の行為は絶対にしない。

2. 外出について

- ・態度、服装、髪型、言葉づかい等に気をつけよう。
- ・深夜徘徊、無断外泊は絶対にしない。
- ・行き先、用件、同伴者、帰宅時間は必ず保護者に告げること。特に、ゲームセンター、カラオケ等への出入り等、トラブルが起きやすい場所については早めに帰宅すること。
- ・外出中見知らぬ人から話しかけられ、危険を感じたときは、大声で助けを呼ぶようにしましょう。

3. 交友について

- ・LINE やツイッター等をはじめとする「SNS」でのトラブルが近年、大幅に増加しています。何気ない気持ちで書いた言葉や、映像で思わぬトラブルに発展するケースが後をたちません。自分がされて嫌なことはもちろん、相手が嫌だと感じる文の投稿はひかえましょう。
- ・ゆがんだ交友関係（いじめや不純交遊）はお互いが傷つくことを自覚し、互いが鍛えあい育ちあう友達関係を心がけよう。

4. アルバイトは原則、禁止しています。

家庭や校外で事故があった場合は必ず学校に連絡してください。

大正東中学校  **06-6551-0630**



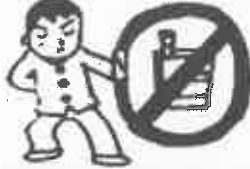
夏休みの生活について(健康面)

◎規則正しい生活を心がけよう

夜更かし・朝寝坊という生活を繰り返していると、生体リズムが乱れ、疲れがとれない・胃腸の調子が悪い・気持ちが落ち込む・怒りっぽくなる等の症状が出てきます。



◎強い心を持ちましょう



タバコ・薬物・アルコールなどはなにがあっても、絶対にダメです。誘われてもきちんと断れる強い心を持ちましょう。

◎バランスのとれた食事をとろう

暑いからといってジュースやアイスなど冷たい物ばかり食べていると、ビタミン・ミネラルが不足し、体が だるい・疲れやすい・頭が重い・めまい・耳鳴り・動き息切れ・食欲不振等の症状がでてきます。キュウリ・トマト・ナス・ピーマンなどといった夏の野菜には体を冷ましたり、夏バテ予防の作用もあります。



◎治療を済ませておきましょう

1学期の健康診断で、視力・歯など「治療が必要」といわれている人で、まだ放置している人はいませんか？普段クラブや塾などで忙しくていけないという人こそ、夏休みを利用して治療にいきましょう。



夏に流行しやすい感染症

ヘルパンギーナ	手足口病	プール熱
・高熱(39~40℃) ・のどの痛み ・のどの奥に小さく赤い水泡 	・軽い発熱(37~38℃) ・口や手足、おしりに水泡 	・発熱(38~39℃) ・のどの痛み ・結膜炎(目の充血・炎症) 
※1週間~10日で自然治癒		

ここに注意!! 夏の生活

水の事故



必ず守ってほしいこと

- ・「遊泳禁止」の場所に立ち入らない。
- ・水の中で悪ふざけをしない。
- ・気分が悪くなったら、すぐ水から上がる。
- ・天気が悪いときは水辺に近づかない。

落雷(かみなり)

雷の音が近づいてきたら...

- ・低い姿勢になる。
- ・木や電柱など高いものから離れる。
- ・バッドや傘、ついでなど、長いものは手放す。
- ・近くの建物や車を閉めた自動車の中に入る。

※雷はあっという間に近づいてきます。音が聞こえたら、すぐに避難しよう!!



夏の部活動 ケガなく充実!!

ポイント

☆☆水分補給をしっかりと☆☆

水分が不足すると...

練習開始30分前

練習中

250~500mlの
スポーツ飲料をとっておく。



20分~30分ごと
に水分補給。

▶1回につき、
一口~200mlゆつくり飲む。

・筋肉のけいれん
・疲れがたまる
・体温が上がりがすぎる

熱中症やケガの
リスクが急上昇(---)

熱中症を防ごう!!



●水分補給は、のどが渴く前に
練習前、練習中にこまめに水分を取りましょう。

●体温を上げすぎない工夫を
練習中、保冷剤をポケットに入れておくと、効果的です!!

●休憩は日陰の涼しいところで
休憩中に、冷やしたタオルを首や額に当てると
体温上昇を防げます。



ケガを防ごう!!

●準備運動をきちんとしよう

少しずつからだを暑さに慣らしてから、練習開始。



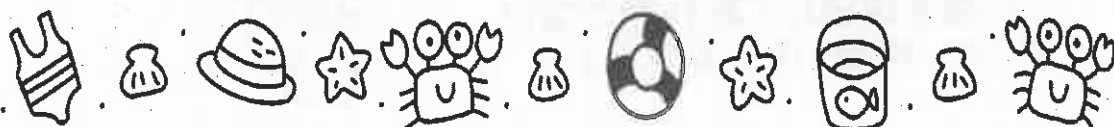
●休憩時間を大切に

水分補給や疲労回復も、大切な練習の一環です。



●声をかけ合って

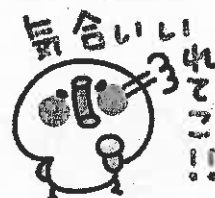
注意力が高まり、事故やケガの予防に。



2年生 令和4年度 夏休み 課題一覧表

教科	課 題	提出日
国 語	・漢字プリント17～22(6枚) ・国語スイッチP.60～72 ※教科書よく読んで取り組み〇つけまですること ・中学生の文法 ～P.59(※基礎コースはP.57まで) ※〇つけまですること	2学期の初回授業 (※夏休み中に仕上げましょう)
数 学	*B4冊子(ピンク) *ワークP32まで (※答え合わせを必ずすること!!)	・B4冊子は始業式 ・ワークは別途指示
英 語	フリント集(答え合わせをして提出) 小テスト勉強(比較級・最上級)	始業式
理 科	①デジタルドリル 1-1生物の体をつくるもの 1-2植物の体のつくりとは 1-3動物の体のつくりとは ②プリント集	①②とも 始業式
社 会	・調べ学習レポート(都道府県) ・デジタルドリルの宿題を銀トロフィー以上に 詳細はQRコード・別紙に記載→ 	2学期最初の授業
音 楽	・プリント1枚(よく読んで取り組むこと) ※teamsの各クラスのパイル(音楽)に曲が入っていますので、それを聴くこと。	2学期第1回目の授業時に提出 *アルトリコーダーを忘れないよう。
保健体育	夏休み「健康づくり」新聞 ※文化祭で展示します。	始業式
美 術	クラスの旗 ⇒ いいのを描いてください	始業式
家庭科	家族の健康を考えた調理をする。基本的に一汁三菜で作りましょう。教科書P272のレポート形式で提出。写真などを付けて下さい。枚数にはこだわりません。	2学期最初の授業で提出してください。
総 合	総合レポートあり(別紙参照)	始業式
学 年	A「社会を明るくする運動」(400字詰め原稿用紙3～5枚程度) B「中学生の『税についての作文』」(400字詰め原稿用紙3枚以内) (要項・資料は別紙参照) 【A・Bどちらか、または両方書いても構いませんし、提出しなくてもかまいません。自分のためになるので、ぜひ取り組んでみてください。】	応募の都合がありますので、特に作文は必ず始業式までに担任の先生に提出してください

★ 始業式に提出するものが多いので、この表を確認して忘れ物がないやうに、準備いたしませう!!



8月25日(木) 始業式の予定

(時 程)

9 : 0 0	通用門開門
9 : 1 5	予 鈴 (登校完了)
9 : 2 0	本 鈴
9 : 2 5 ~ 9 : 4 0	始業式
9 : 4 0 ~ 1 0 : 0 0	学 活 (※宿題提出等)
1 0 : 2 0	完全下校

(持ち物)

- ☐ 夏休みのしおり
- ☐ タブレットP C (※電源コードを忘れない。)
- ☐ エプロン&ランチョンマット
- ☐ 夏休みの宿題 (※提出日が始業式のもの)
- ☐ 朝読書の本
- ☐ 雑巾 1 枚
- ☐ 筆記用具
- ☐ 体育館シューズ

(注意点)

※君たちが次に登校するのは8/25(木)始業式です。夏休みの宿題を完成させて登校して下さい。登校時間は9:00~9:15です。通常の登校時間とは異なるので注意して下さい。元気な君たちとまた会えるのを楽しみにしています!!

健康観察表 (家庭用) 学年 組 名前

例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
日にち	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
体温	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり
せき	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
のどの痛み	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり
鼻水・鼻づまり	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
体調	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい
体調 (息苦しさ・だるさ等)	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう
その他	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい	わらい
ご家族の状況	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり
保護者サイン	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける	PCR検査等 受ける

- ※ 登校園しない日も含めて、毎朝、本人の体温を測り、健康観察の結果を記録し、保護者サイン(高校生は生徒自筆可)のうえ、毎日ご持参ください。
- ※ 本人に微熱(普通)の体温より高い状態、発熱(37.5度前後より高い状態)等の場合は、電話等で学校園に連絡のうえ、登校園を控えてください。
- ※ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や高熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。基礎疾患等のある方は、これらの状態がある場合は、新型コロナウイルス受診相談センター(電話番号:06-6647-0641)にご相談ください。

健康観察表 (家庭用)

年 組 名前

例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
日にち	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
曜日	水	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
のどの痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
鼻水・鼻つまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
体調 (息苦しさ ・だるさ等)	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい
その他 (におい・味がしない 筋肉痛、頭痛、 嘔吐、下痢 等)														
ご家族の状況	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける	症状 PCR検査等 受ける
保護者サイン														

登校園しない日も含めて、毎朝、本人の体温を測り、健康観察の結果を記録し、保護者サイン(高校生は生徒自筆可)のうえ、毎日ご持参ください。

本人に微熱(普段の体温より高い状態)、発熱(37.5度前後より高い状態)等のかぜの症状が見られる場合や、複数のご家族に次の新型コロナウイルス受診相談センターに相談するめやすの症状
みられる場合、ご家族がPCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、電話等で学校園に連絡のうえ、登校園を控えてください。

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や高熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。基礎疾患等のある方は、これら状態がある場合)は、新型コロナ受診相談センター(電話番号:06-6647-0641)にご相談ください。

健康観察表 (家庭用)

年 組 名前

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
日にち	○/△	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
曜日	水	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
のどの痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
鼻水・鼻づまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
体調 (思苦しさ ・だるさ等)	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい
その他 におい・味がしない 筋肉痛、頭痛、 嘔吐、下痢 等															
ご家族の状況	症状 【母、父】 PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける	症状 あり PCR検査等 受ける
保護者サイン															

※ 登校しない日も含めて、毎朝、本人の体温を測り、健康観察の結果を記録し、保護者サイン(高校生は生徒自筆可)のうえ、毎日ご持参ください。

※ 本人に微熱(普段の体温より高い状態)、発熱(37.5度前後より高い状態)等のかぜの症状が見られる場合は、電話等で学校に連絡のうえ、登校園を控えてください。

※ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や高熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。基礎疾患等のある方は、これらの状態がある場合は)、新型コロナウイルス受診相談センター(電話番号:06-6647-0641)にご相談ください。

2年 総合的な学習の時間(芸術) 課外学習①

「総合的な学習の時間」の一環として、夏季休業中の時期に「中学生無料」の大阪市内の施設を見学してください。皆さんにとって、新しい発見や学びがあることを願っています。

◆注意事項

- ・服装は自由です 中学生らしい服装、頭髪で行ってください
- ・1人で行っても構いません 友達で行っても構いません 家族で行っても構いません 保護者の方と相談して決めてください
- ・「館内で騒がない」「展示物に触れない」など、各施設のルールを必ず守ってください
- ・公共交通機関の使い方、自転車の交通安全なども含めて、行き帰りの道中は社会のマナーを必ず守ってください
- ・トラブルを起こさない トラブルに巻き込まれない
何か困ったことがあれば、すぐに係の方や周りの大人に助けを求めてください
- ・水分補給など熱中症対策にも十分に留意してください
- ・消毒、マスク着用などの感染症対策は各施設の指示に従ってください

◆レポートについて（提出日）

別紙レポート用紙に感想・感じたことなどを書いて

8月25日(木) 2学期始業式の日担任の先生に提出してください

① 大阪市立美術館



受付で「入場券の半券」をもらって
レポート用紙の枠内に貼ってください

② 大阪市立自然史博物館



自然史博物館の受付で
日付入りのスタンプを押してもらう
(レポート用紙に直接押してもらうか、
別の紙に押してもらったものを
切り取って貼っても構いません)

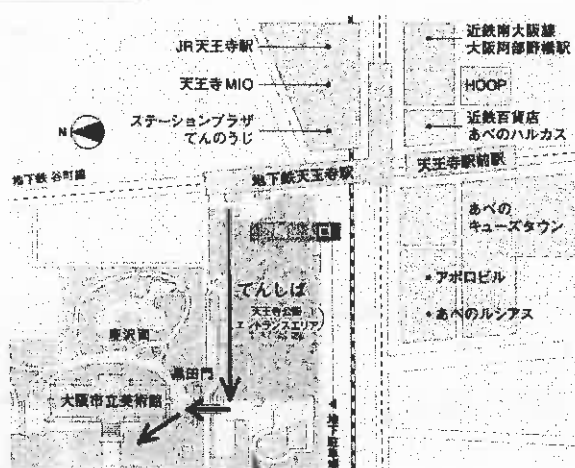
*その他、さまざまな事情で課外学習に行くことが難しい場合は事前に担任まで個別に相談をしてください

課題① 「大阪市立美術館」に行こう！

◆どんな施設？

天王寺公園内にある美術館で、1914年(大正3年)に建てられた歴史ある建物です
特別展も含め、展示物は時期によって異なりますが、中国・日本の美術品に特色ある美術館
として知られています(中学生は「特別展」も無料で見学ができますよ)

◆行き方は？



Osaka Metro「天王寺」駅
(もしくは JR「天王寺」駅)
から徒歩10分弱

「てんしば」を抜けて
「黒田門」を通り過ぎたところです

◆開館時間・休館日 (臨時の休館日もありえますので、事前に施設のHPなどでも確認をしてください)

9:30~17:00 ※入館は閉館の30分前まで

毎週月曜日は休館日です(ただし、8/15(祝月)は開館しています)

◆その他

受付で「生徒手帳(学生証)」を提示してください

そのときに受付で「入場券の半券をください」と申し出てください（レポート貼付用）

◆見どころ



外観だけでなく
中央ホール(入口)も
歴史ある雰囲気が
出ていますよ



課題② 「大阪市立自然史博物館」に行こう！

◆どんな施設？

長居公園内にあり、大阪の生いたちや、縄文・弥生時代人の自然とのかかわりを発掘をもとに興味深く展示されている（大阪市立長居植物園の中にあります）

◆行き方は？



Osaka Metro「長居」駅 3号出口
から徒歩10分弱

長居公園内を歩いて
②の入口から入ると
分かりやすいです

（「花と緑と自然の情報センター」の
建物にいったん入ります）

◆開館時間・休館日（臨時の休館日もありますので、事前に施設のHPなどでも確認してください）

9:30～17:00 ※入館は閉館の30分前まで

毎週月曜日は休館日です（ただし、8/1(月)と8/8(月)と8/15(月)は開館しています）

◆その他

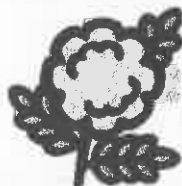
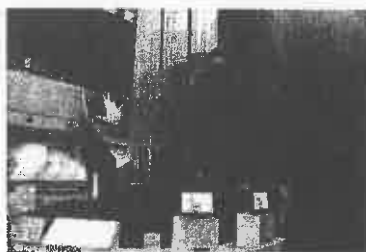
念のため、「生徒手帳(学生証)」を持って行ってください

自然史博物館の受付(巨大ナウマンゾウがいるホール)で日付入りのスタンプを押してもらってください（レポート用）

◆見どころ



建物の前に吊されている
ナガスクジラの骨！ 大きい…



長居植物園も自由に
見学することができますよ

2年 () 組 () 番

名前 ()

課題① 「大阪市立美術館」に行こう！

行った日時：	月	日	曜日	時頃
感想・感じたことなど	入場券の半券をそのまま貼る 			

課題② 「大阪市立自然史博物館」に行こう！

行った日時：	月	日	曜日	時頃
感想・感じたことなど	受付で日付入りの スタンプを押してもら (直接もしくは切り貼り)			

見本



*提出期限：8月25日(木) 2学期始業式の日担任の先生に提出してください

学級応援旗作成について

体育大会実行委員会

1. デザインについては夏休みのしおりに入れ、夏休みの宿題とする。
2. デザインについて
 - A 学年・クラスナンバーをいれる
 - B アニメ・マンガなどのキャラクターを使う場合、そのまま描くのはだめだが、アレンジするのは可
(例 顔だけ替えるなど)
3. ポスターカラーは、黒、赤、白、青、黄、緑色。
4. 白布、ポスターカラーとハケは、生徒会から配布する。
5. 体育大会予行までに完成させる。
6. 体育大会当日、学級応援旗コンクールとして、各学年金賞・銀賞の表彰をする。
7. 体育大会に使用した後、文化祭までの期間、各学級・学年で保管後、文化祭にて学級応援旗を展示する。

クラスカラー(令和4年度)

1組:赤色 2組:青色 3組:緑色 4組:黄色 5組:桃色

体育大会 学級応援旗 デザイン用紙

約 139 cm

約 92 cm

袋 へ 込 め る 棒