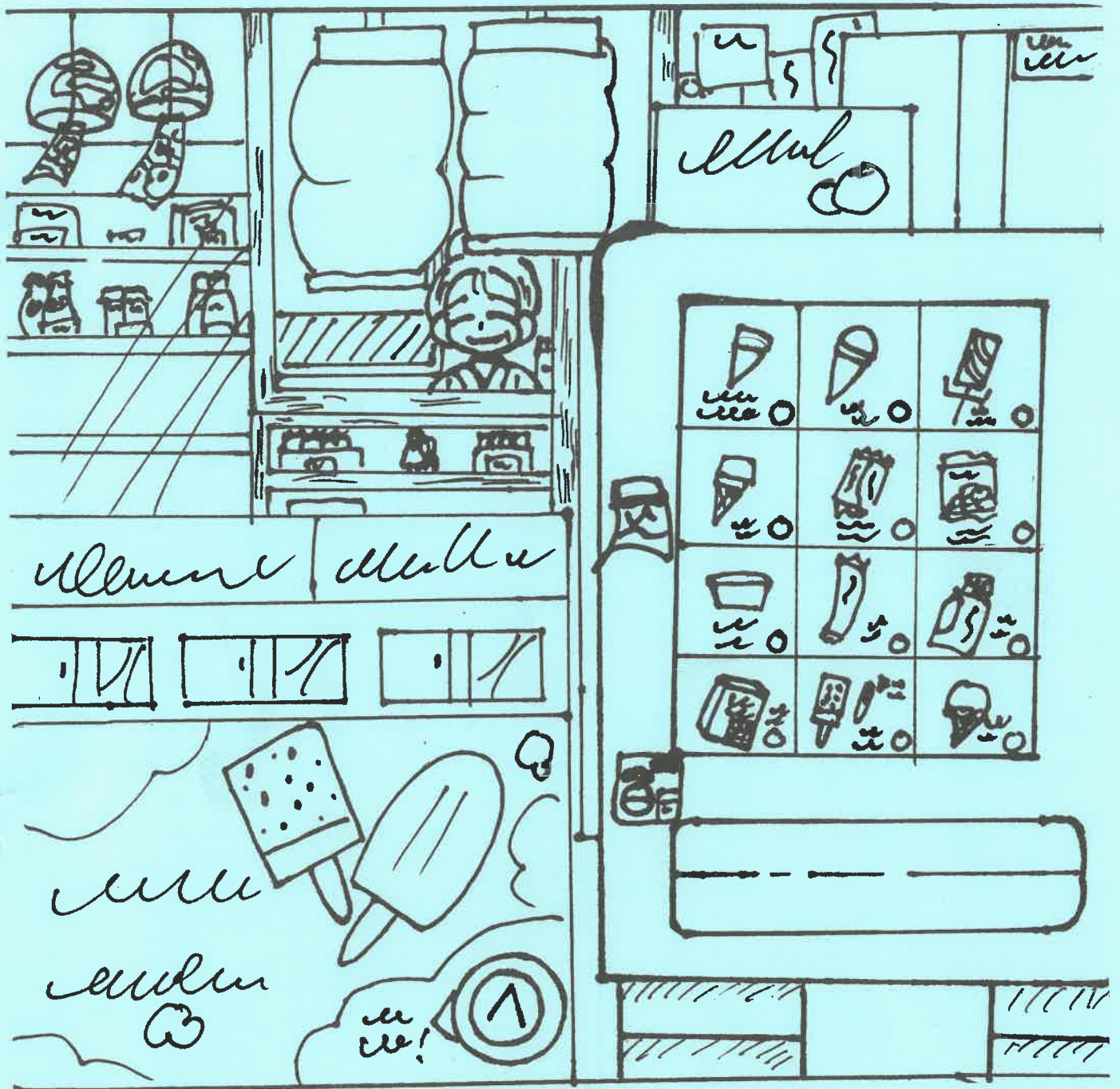


夏休みのしおり

2年

2023・夏



大阪市立大正東中学校

()年()組()番 名前()

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、自分が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！

危険行為！

※「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。

※令和5年4月から自転車のヘルメット着用が努力義務となりました。自転車の乗る際は、着用を心がけましょう。

- ・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**

8 / 25 (金) 始業式について

9 : 00 ~ 9 : 15 の間に登校してください

(早く来過ぎない! 遅刻しない!)

*正しい服装、正しい頭髪で登校してください

【持ち物】

☐ 始業式に提出するように指示された教科の夏の課題

☐ 夏休みのしおり(必要事項を記入しておく)

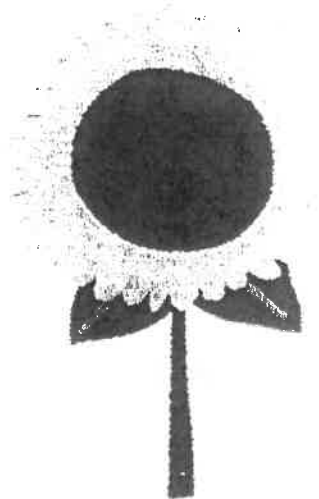
始業式はグラウンドにて行います。

(☂ の場合は放送)

その後、学活を行い

10 : 40 頃下校します。

給食はありません。



令和 5 年度【2 年夏休み課題一覧】

教科	課題の内容	提出日等
国語	「枕草子」「徒然草」P108～P111 の本文写し。 ※授業中に指示したとおりに行ってください。	2 学期最初の授業で チェックします。
社会	・総復習プリント集(地理) ・調べ学習レポート1枚(「日本都道府県調べ」レポートする)	・2学期最初の社会科 の時間に提出
数学	・プリント集	・2 学期初回の授業
理科	【A】プリント集 【B】教科書 P.236 をノート 1 ページ分に写す。	【A】2 学期最初の授業 【B】2学期最初の授業
英語	・プリント集	2 学期最初の授業
家庭科	・プリント (料理)	夏休み明け最初の授業
音楽	・プリント 1 枚	2 学期最初の授業
自由 課題	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) C「総合」レポート(国立美術館・自然史博物館)	応募の都合がありますので、 A・B は終業式までに担任の 先生に申し出てください。

★体育大会「学級旗デザイン」★も忘れずに！

★学力補充対象者(期末懇談で通知)→「7 月 21 日(金)24 日(月)25 日(火)9 時～」

2 年 5 組の教室で行います。必ず参加すること。

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(金) 2学期始業式の日に担任の先生に提出してください

① 国立国際美術館

見本



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

見本



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)

*どちらの施設も学びが多いです。この機会にぜひ訪問してほしいのですが、強制ではありません。各自で保護者の方とも相談して判断してください。

課題① 「国立国際美術館」に行こう！

◆どんな施設？

大阪市北区中之島にあり、1977年に設立、当初は大阪府吹田市の万博記念公園にあったが、2004年現地へ移転。展示品は時期により異なりますが、国内のみならず海外の特色ある作品も展示されている。＊「特別展」は有料のため注意ください。

◆行き方は？



Osaka Metro「肥後橋」駅
(もしくは「淀屋橋」駅)
から西へ徒歩10分強
JR大阪環状線「福島」駅
から南へ徒歩10分強

◆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などでも確認をしてください)

10:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで

毎週月曜日は休館日です(金・土は20:00まで開館)

◆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

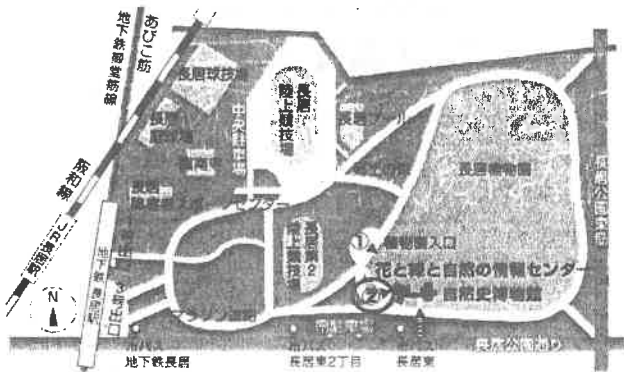
外観だけでなく中央ホール(入口)も歴史ある雰囲気が出ていますよ。また周辺にはかつてG20が行われた「国際会議場」など見どころが豊富です。

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

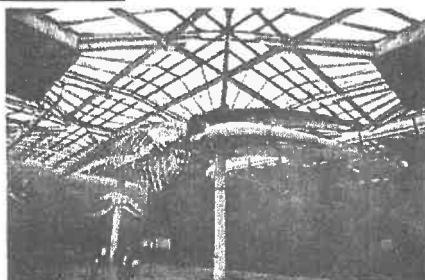
毎週月曜日は休館日です

◆その他

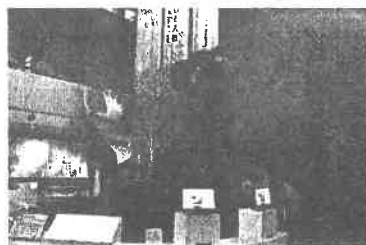
念のため、「生徒手帳(学生証)」を持って行ってください

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…

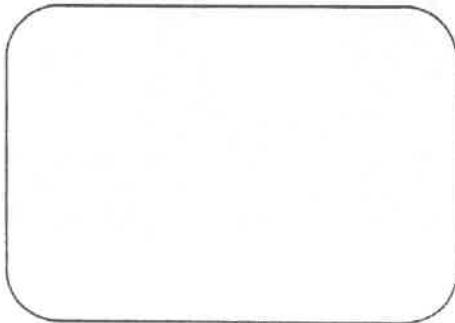


長居植物園も自由に
見学することができますよ

2年 () 組 () 番

名前 ()

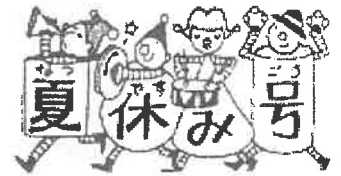
課題① 「国立国際美術館」に行こう！

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 国立国際美術館 

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う (直接もしくは切り貼り) 見本 

*提出期限：8月25日(金) 2学期始業式の日担任の先生に提出してください



大正東中学校保健室 令和5年 夏休み号

いよいよ夏休みです。みなさんにとってどんな1学期だったでしょうか？
感染予防をしっかりと行い、生活リズムを崩さず、健康に気をつけて過ごしてください。
始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みの生活で気をつけること



毎日暑くて、冷たい飲み物を飲みたくなりますよね。コンビニに行くとたくさんのペットボトルや、紙パックのジュースが売られていて、どれも美味しそうですね。しかしその一方で、近年、若年層を中心に爆発的に患者が増えている「ペットボトル症候群」みなさんは知っていますか。

ペットボトル症候群とは

正式名称は「ソフトドリンク（清涼飲料水）・ケトosis」。継続して大量のジュースなどの清涼飲料水を摂取することで血糖値が上昇し、血糖値を一定に保つ役割のあるインスリンの働きが一時的に低下する。インスリンの働きが低下すると、ブドウ糖をエネルギーとして使えなくなり、脂肪を分解することになる。その際に「ケトン体」と呼ばれる代謝成分が増えて血液が酸性に傾く。これが原因で倦怠感や意識がもうろうとしたり、ひどい場合には昏睡状態に陥ることがあります。

飲み続けは悪循環のはじまり

少量飲む分にはいいのですが、飲み続けてしまうと“清涼飲料水をのむ→糖分の過剰摂取で血糖値が上がる→体がそれを薄めようとしてのが渴く→のが渴いたのでまた、清涼飲料水をのむ・・・”この悪循環が続きます。これがペットボトル症候群の始まりです。



清涼飲料水は砂糖がいっぱい…

一般的な清涼飲料水は1Lあたり、100g前後の糖分が含まれています。角砂糖ひとつが5g前後なので1Lの清涼飲料水は「角砂糖を20個かじって食べている」と同じです。20個も食べるのには抵抗があるのに、ジュースだと簡単に取れてしまうから怖いんですね。これを機会に商品を買うときには、成分表示を確認したり糖分の入っていないお茶を飲むようにしましょう。熱中症対策には塩分のタブレットや経口補水液なども販売されていますので、うまく活用できるといいですね。

「飲んではいけない！」のではなく、「考えて飲む」ことが大切です。

熱中症に要注意！！

これから迎える夏休みは特に熱中症の起こりやすい時期です。特に今年の夏は例年より暑くマスクの生活です。その暑さの中運動する際はもちろんのこと、激しい運動を行う場合だけでなく、高温で湿度の高い場所なら、屋外・室内どこでも熱中症が起こる可能性があります。

熱中症は、症状が重い場合は死に至ることもあります。各個人でしっかり対策を立て、熱中症を予防しましょう！！

熱中症予防法

①こまめに水分補給

水分は一度に多量にとらず、こまめに取りるようにしましょう。

のどが渴く前に水分を補給するのがポイントです！

運動の前にはコップ1～2杯の水分をとり、脱水を予防しましょう。



②無理をせず、こまめに休けい

睡眠不足、発熱、下痢など体調の悪いときは無理をしないことが大切です。

身体がおかしいと感じたら、涼しい場所に移動し、早めに休憩をとりましょう。

30分ごとに休憩をとるのが目安です。

★予防していても熱中症になってしまうこともあります。

特に暑さに慣れていない人は注意が必要です。意識がもうろうとしている場合や、

水分が自力で取れない場合、けいれん、脱力感など症状が重い場合、または水分補給や身体を冷やすなどの応急救護をしても回復しない場合は、救急搬送しましょう。

夏休みは治療のチャンス！！

学校での健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要のある人には、受診を勧めるお知らせを渡しています。

まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう。受診後は、必ず受診報告書を学校へ提出して下さい。

マスク生活も終わり口元が見えるようになっていきますね。

むし歯はないものの、口の中の状態が

悪い人が多かったです。磨き残しがたくさんあり、歯茎が弱っている

お知らせを出しました。一度弱った歯茎はなかなか元には戻らず

むし歯がなくても歯が抜けたり、しみたりする原因となります。

毎日丁寧に歯磨きをしましょう。



むし歯は放置しても、
進行するばかりで
治りません。
早めに受診を！！

学級応援旗作成について

生活指導部生徒会係

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、生徒会係から配布する。
5. 体育大会予行までに完成させる。
6. 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。※生徒投票で決定する。
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5年度)

1組:黄色 2組:青色 3組:緑色 4組:桃色 5組:赤色

体育大会 学級応援旗 デザイン用紙

(生徒会より)

約 139 cm

約 92 cm

棒をさし込む袋

