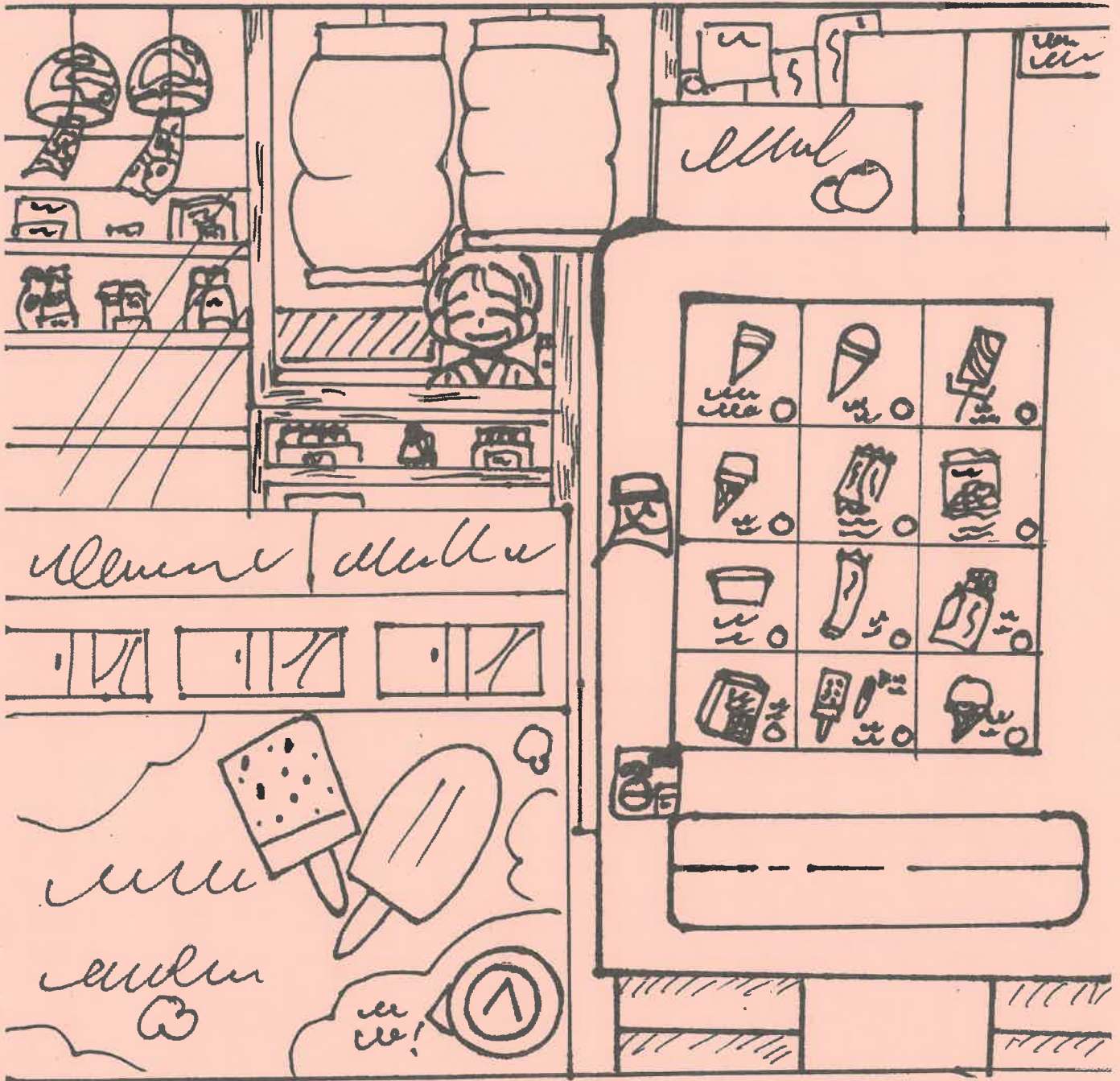


夏休みのしおり

3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」と言いされる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月25日(金) 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 5	始業式(体育館)
9 : 5 5 ~ 1 0 : 1 5	学 活
1 0 : 2 0 ~	臨時体育委員会

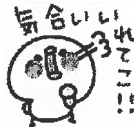
(持ち物)

- ☐夏休みのしおり
- ☐夏休みの宿題 (提出日が始業式のもの)
- ☐筆記用具 ☐体育館シューズ ☐雑巾 1 枚
- ☐給食係用のエプロン

(注意点)

※君たちが次に登校するのは8/25(金)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。

3年生 令和5年度 夏休み 課題一覧表

教科	課 題	提出日
国 語	・3年間の総整理問題集P.20～33 →2学期の最初の授業で文法全範囲の小テストを行います。 ・俳句プリント1枚 ・国語スイッチP.41～46 ・入試対策作文プリント ←提出なし。任意。	2学期初めの授業 (スイッチは2学期中間試験時に点検します)
数 学	* 3年間の総まとめ問題集(白くま) ～P69(A問題のみ) (付属のノートにすること!) ★B問題とポイント学習もするとポイントUP * B4サイズ冊子(答え合わせもすること!)	8/25(金) (始業式の日) 9/5(火) (チャレンジテスト当日)
英 語	・プリント冊子 ・3年間の総整理問題集p.18～p.53	始業式
理 科	・3年間の総整理問題集 P2～P91 書き込みノートに解答して提出して下さい。 ※「⑧入試に挑戦しよう」は除く。それ以外のページは全て解答して下さい。答えを写して提出することに意味はありません。自分のために考えて取り組んでください。この中から数問は実力テストに出題します。	9/5(火) (チャレンジテスト当日)
社 会	・社会の自主学习(歴史2・3) 54～65ページと78～87ページ ・プリント 2枚 ・3年間の総復習 地理分野の問題A(3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39ページ) ※新聞などのニュースを読んで社会の動きに関心を持つ/税の作文	始業式
音 楽	①プリント1枚(曲のよさをプレゼンテーションしよう)・・・ピンクの紙 ②合唱曲の歌詞を覚える。	2学期初めの授業
保健体育	未来! 夢! 可能性は無限大! 『オリンピック新聞』 あなたは、2024年パリ五輪の選手に見事、選ばれました。その競技を皆さんに教えてあげてください。また記者会見の様子や、大会結果を新聞にまとめましょう。	始業式
美 術	なし	—
家庭科	・幼児向け絵本の作成	2学期初めの授業
総 合	・「高校の説明会・体験授業など」に行こう!!	第1提出期限 8月25日(金)始業式 第2提出期限 2学期期末テスト最終日
学 年	・修学旅行のレポート作成 ・自己申告書の作成 ・学級旗のデザイン作成	始業式
★ 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ように、準備いたしませう!! 		

課題 「高校の説明会・体験授業など」に行こう！

「総合的な学習の時間」の一環として、夏季休業中の時期に積極的に高等学校などの説明会・体験授業などに積極的に参加してほしいと考えています。3年生の皆さんにとって、進路決定の有意義な機会となることを願っています。

◆日時の確認と事前申込 (直前の変更もありますので、最新情報は高等学校などの公式HPなどで確認してください)

- ・教室の掲示物、進路情報冊子、HPなどで日時を確認しておく
私立高校のほとんどは各自で申込ができます(Web申込・直接電話をする など)
公立高校は一部、中学校から申込をする必要があるので、その場合はすぐに(できるだけ夏季休業に入るまでに)担当の先生に申し出てください
 - ・どちらかといえば「体験授業」「オープンスクール」は中学生向け、「学校説明会」は保護者向けと使い分けていることが多いですが、学校によっても違いがあります
その学校を「知る」という部分では、どちらに参加しても意義があります
- *特にコロナ禍の今年度は「事前予約制」「人数制限あり」が多いので、参加しようと思ったらすぐに申込をすることをお勧めします(人気のある学校はすぐに締切になってしまいます)

◆注意事項

- ・3年生1学期以降に参加した説明会・体験授業などを2校分レポートしてください
- ・2校以上に参加した場合は、印象の強いものを2つ選んでレポートしてください
- ・私学展などの「合同説明会」やスポーツ推薦のための「練習会」、オンラインの説明会など、進路に関するイベントならば、すべてレポートの対象として認めます
- ・基本的には服装は自由ですが、無難なのは中学校の制服で参加することです
制服で参加する場合は(ボタン、靴なども含めて)正しい着こなしをしてください
- ・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
- ・消毒、マスク着用などの感染症対策は各学校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記入して、担任の先生に提出してください

2学期以降にも、多くの説明会・体験学習などがあるので、以下のようにします

第1提出期限 8月25日(金) 2学期始業式の日

第2提出期限 12月1日(金) 2学期期末テスト最終日

(どちらかの提出期限で提出してください)

*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

3年 () 組 () 番

名前 ()

課題 「高校の説明会・体験授業など」に行こう！

◆ 1 校目

行った日時：	月	日	曜日	時頃
学校名				学校
種 類	〔 説明会 ・ 体験学習 ・ オープンスクール ・ その他 () 〕			
感想・感じたことなど				

説明会・体験学習などの内容	○印をつける	自分に向いている	○印をつける	
良い (4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) 悪い		いる (4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) いない		

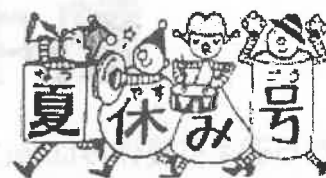
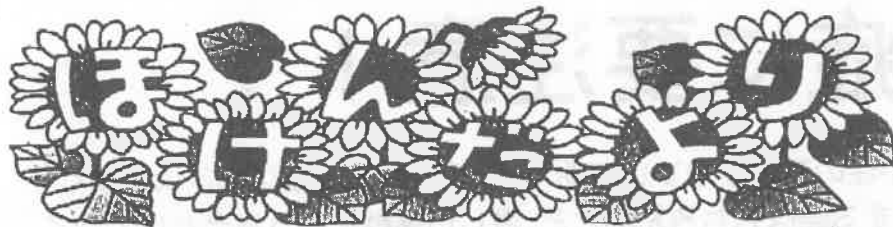
◆ 2 校目

行った日時：	月	日	曜日	時頃
学校名				学校
種 類	〔 説明会 ・ 体験学習 ・ オープンスクール ・ その他 () 〕			
感想・感じたことなど				

説明会・体験学習などの内容	○印をつける	自分に向いている	○印をつける	
良い (4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) 悪い		いる (4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) いない		

*第1提出期限：8月25日(金) 第2提出期限：12月1日(金)

どちらかの提出期限で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）・ケトーシス」。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するのどが渇く→のどが渇いたのでまた、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」のと同じです。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、早めに休憩をとみましょう。

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処置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

