





# 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など、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学期に万全の状態で登校できるように、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。
- ・喫煙や飲酒等の法律違反にあたる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近づかないようにしましょう。
- ・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、禁止です。

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**



大正東中学校保健室 令和6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。年々暑すぎる夏休みですが、クーラーや冷房機器を程よく使い、元気に過ごしてほしいです。

1学期の検診の結果、口腔内の健康について気になることが多かったので、ほけんだよを読んで健康についても考える夏休みにしてほしいと思います。

## 歯を失う最大の原因は 歯周病

歯周病は歯と歯肉の間の溝にたまった思考が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周病にわけられますが、重度の歯周病になると、歯周組織が歯を支えることができなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

### ① 丁寧なブラッシング

一本一本丁寧に磨きましょう。歯と歯肉の間、歯の重なりのあるところは、磨きにくいところに歯垢はたまりやすいのです。出血しやすい歯肉は要注意のサイン。優しく磨いて歯肉を引き締めましょう。



### ② きれいな歯ブラシを使おう

毛先の乱れた歯ブラシで歯磨きをしても、汚れは落ちにくく、歯肉を傷つける原因になります。後ろから見て、毛先が飛び出していたら歯ブラシ交換のサイン。毎日使うものですから消耗も早いです。チェックしてみてくださいね。

★歯肉炎の状態であれば、丁寧なブラッシングで症状は改善していくことが多いです。時々鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的な歯科医院でのチェックも大切です。ブラッシング指導もしてられます。健康な口の中で、勉強も部活も頑張る夏休みにしてほしいと思います。

大正東の生徒512人中、163人の人に口腔内の状態が良くないとお知らせを配布しました。中学校生活は部活に塾に習い事に忙しく、寝落ちすることもあるかもしれませんが、そんなときはせめてうがいだけでもしてほしい！！また、おうちの人に歯磨きしたの？と確認してもらう前に、自分からすすんで歯磨きできる夏休みにしてほしいと思います。

# 夏バテ予防のポイント

## 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

## エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

## 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



## 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、腫れているという結果の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！！

# 8月26日(月) 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 (出席確認)   |
| 9 : 2 5 ~ 9 : 4 5   | 始業式 (体育館)    |
| 9 : 5 5 ~ 1 0 : 1 5 | 学 活 (※宿題提出等) |
| 1 0 : 3 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。)
- ☐ 給食当番用 3 点セット (エプロン・三角巾・マスク)
- ☐ ランチョンマット
- ☐ 夏休みの宿題 (※提出日が始業式のもの)
- ☐ 雑巾 1 枚
- ☐ 筆記用具
- ☐ 体育館シューズ
- ☒ 広告のチラシ

(※文化祭の取り組みで貼り絵を作成します。お家に不要なチラシがあったらまとめて始業式に持って来てくれると助かります。よろしくお願いします。必須ではありません。)

## (注意点)

※君たちが次に登校するのは8/26(月)の始業式です。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!!

# 2024年 1年生夏休み 課題一覧表

| 教科  | 課題                                                                                                                                                                  | 提出日                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 国語  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント冊子</li> <li>・漢字ノート (P. 24～29とP. 66～71)<br/>→P. 66～71の漢字は、2学期最初の国語の授業でテストします</li> </ul>                                  | 始業式(8/26)<br>国語係が出席番号順に並べて職員室横の棚に置く。 |
| 社会  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会の自主学习(地理) 2から46まで、74、75、76ページ</li> <li>・世界の国調べ 必ず地図や写真を入れてマイネームで書く</li> </ul>                                             | 始業式<br>8月26日                         |
| 数学  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント冊子(答え合わせまで行うこと)<br/>→夏休み終了後、冊子の中から課題テストを行います。</li> </ul>                                                                | 課題テスト<br>当日に提出。                      |
| 理科  | 1. 中間テスト & 期末テストの解きなおし。(解答用紙1枚)<br>2. 食塩の結晶を作ろう。(プリント1枚)<br>※プリント2枚を集めて理科係が理科室にもって来てください。                                                                           | 始業式<br>8月26日                         |
| 英語  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント集</li> </ul>                                                                                                            | 最初の授業                                |
| 音楽  | <ul style="list-style-type: none"> <li>♪プリント1枚</li> <li>🎵 アルトリコーダーをきれいに洗って乾かすこと</li> </ul>                                                                          | 2学期1回目の授業<br>(リコーダーも)                |
| 保体  | オリンピック新聞(プリント1枚)                                                                                                                                                    | 始業式<br>8月26日                         |
| 美術  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休みの間に外に出かけて「自然の風景の美しさ」について考える。</li> <li>※(提出するものはないです。)</li> </ul>                                                         | 最初の授業で聞きます。                          |
| 家庭科 | <ul style="list-style-type: none"> <li>★「お掃除大作戦」プリント1枚</li> <li>・写真か絵を必ずつけること、保護者の方のコメントも忘れずもらってくること!!</li> </ul>                                                   | 始業式の日に家庭科係が福田までもってくる。                |
| 技術  | TinkerCAD を使って製作の構想を考えておく。(夏休み期間中に1度は必ず使用しておくこと。) クラスコード、ニックネームの詳細はTeamsの投稿の所に示しています。                                                                               | 2学期最初の授業で指示をするので提出は必要なし。             |
| 学年  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆課題①「大阪歴史博物館」に行こう。</li> <li>☆課題②「ピースおおさか」に行こう。</li> <li>※上記の施設に行った後にレポートを書いて提出してください。</li> <li>☆体育大会の学級旗デザイン(1枚)。</li> </ul> | 始業式<br>8月26日                         |

## 1年 総合的な学習の時間(人権) 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26日(月) 2学期始業式の日担任の先生に提出してください

#### ① 大阪歴史博物館



#### ② ピースおおさか



を切り取って、「レポート用紙」の枠内に貼ってください

拡大図

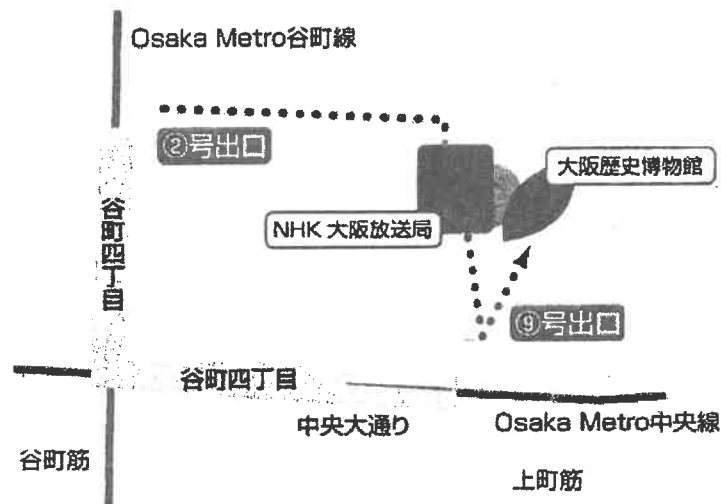
\*どちらの施設も学びが多いです。この機会にぜひ訪問してほしいのですが、強制ではありません。各自で保護者の方とも相談して判断してください。

## 課題① 「大阪歴史博物館」に行こう！

### ◆どんな施設？

古代・難波宮から、江戸時代の「天下の台所」を経て、近代・<sup>なにわのみや</sup>大大阪へと 1350 年超える <sup>だいおおさか</sup>「都市おおさか」の歴史を、さまざまな手法でリアルに再現しています

### ◆行き方は？



Osaka Metro 「谷町四丁目」 駅 9号出口よりすぐ  
(Osaka Metro 大正駅 ~ 谷町六丁目 ~ 谷町四丁目 片道230円)



※「ピースおおさか」から徒歩でも行くこともできます

### ◆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  
毎週火曜日は休館日です

1年 総合的な学習の時間(人権) 課外学習③

◆館内図

「パンフレット」  
にもあります



### ◆見どころ



◆その他

受付で「生徒手帳(学生証)」を提示してください

そのときに受付で水色のパンフレットをもらってください(レポート用)

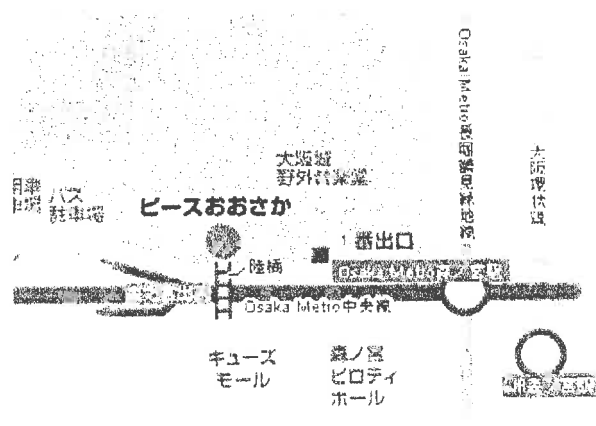


## 課題② 「ピースおおさか<sub>(大阪国際平和センター)</sub>」に行こう！

### ◆どんな施設？

大阪空襲を語り継ぐ平和ミュージアムです 空襲を中心に大阪の人々の戦争体験に関する資料を展示しています

◆行き方は？



※JR 森ノ宮駅からでも  
徒歩で行けます

Osaka Metro 「森ノ宮」 駅 1号出口から西へ徒歩3分ほど  
(Osaka Metro 大正駅 ~ 森ノ宮 片道230円)

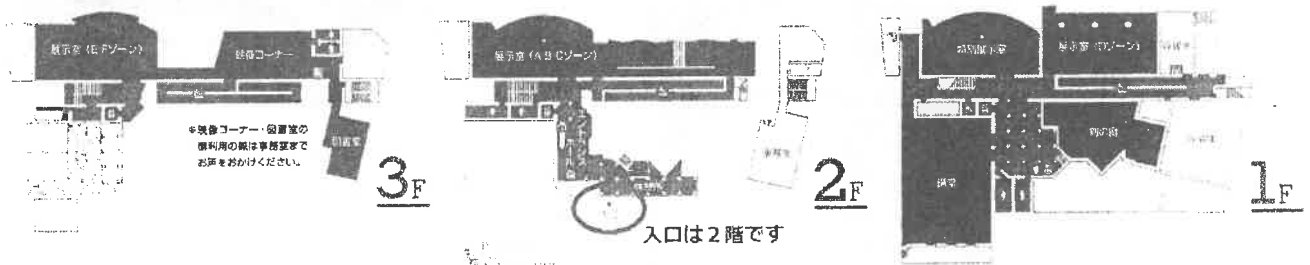
## 1年 総合的な学習の時間(人権) 課外学習④

◆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)

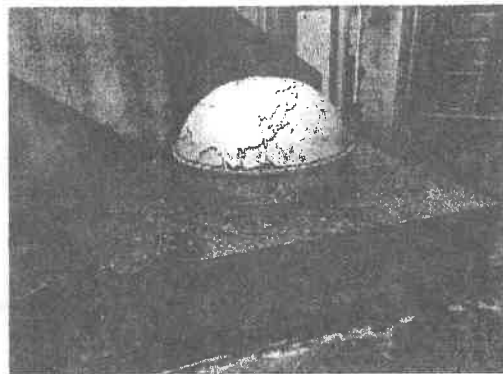
9:30~17:00 ※入館は閉館の30分前まで

毎週月曜日は休館日です

◆館内図 「展示のしおり」にもあります



◆見どころ



入口のところにあるタイムカプセル  
2045年(戦後100年)に開けるらしい…

◆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

そのときに受付で青色の「展示のしおり」をもらってください(レポート用)



大戦空襲を振り返る  
平和のこころを  
伝える  
ピースおどろき  
人権教育センター



1 年 ( ) 組 ( ) 番

名前 ( )

## 課題① 「大阪歴史博物館」に行こう！

|            |   |   |    |                                                                                                                                 |
|------------|---|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行った日時：     | 月 | 日 | 曜日 | 時頃                                                                                                                              |
| 感想・感じたことなど |   |   |    | パンフレットから歴史博物館の<br>建物の写真を切り抜いて<br>貼る<br><br> |
|            |   |   |    |                                                                                                                                 |
|            |   |   |    |                                                                                                                                 |
|            |   |   |    |                                                                                                                                 |

## 課題② 「ピースおおさか<sub>(大阪国際平和センター)</sub>」に行こう！

|            |   |   |    |                                                                                                                             |
|------------|---|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行った日時：     | 月 | 日 | 曜日 | 時頃                                                                                                                          |
| 感想・感じたことなど |   |   |    | 展示のしおりから<br>ピースバードを<br>切り抜いて貼る<br><br> |
|            |   |   |    |                                                                                                                             |
|            |   |   |    |                                                                                                                             |
|            |   |   |    |                                                                                                                             |

\*提出期限：8月26日(月) 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

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. 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6年度)

1組:赤色    2組:桃色    3組:青色    4組:黄色    5組:緑色

体育大会 学級応援旗 デザイン用紙 (生徒会より)

約 139 cm

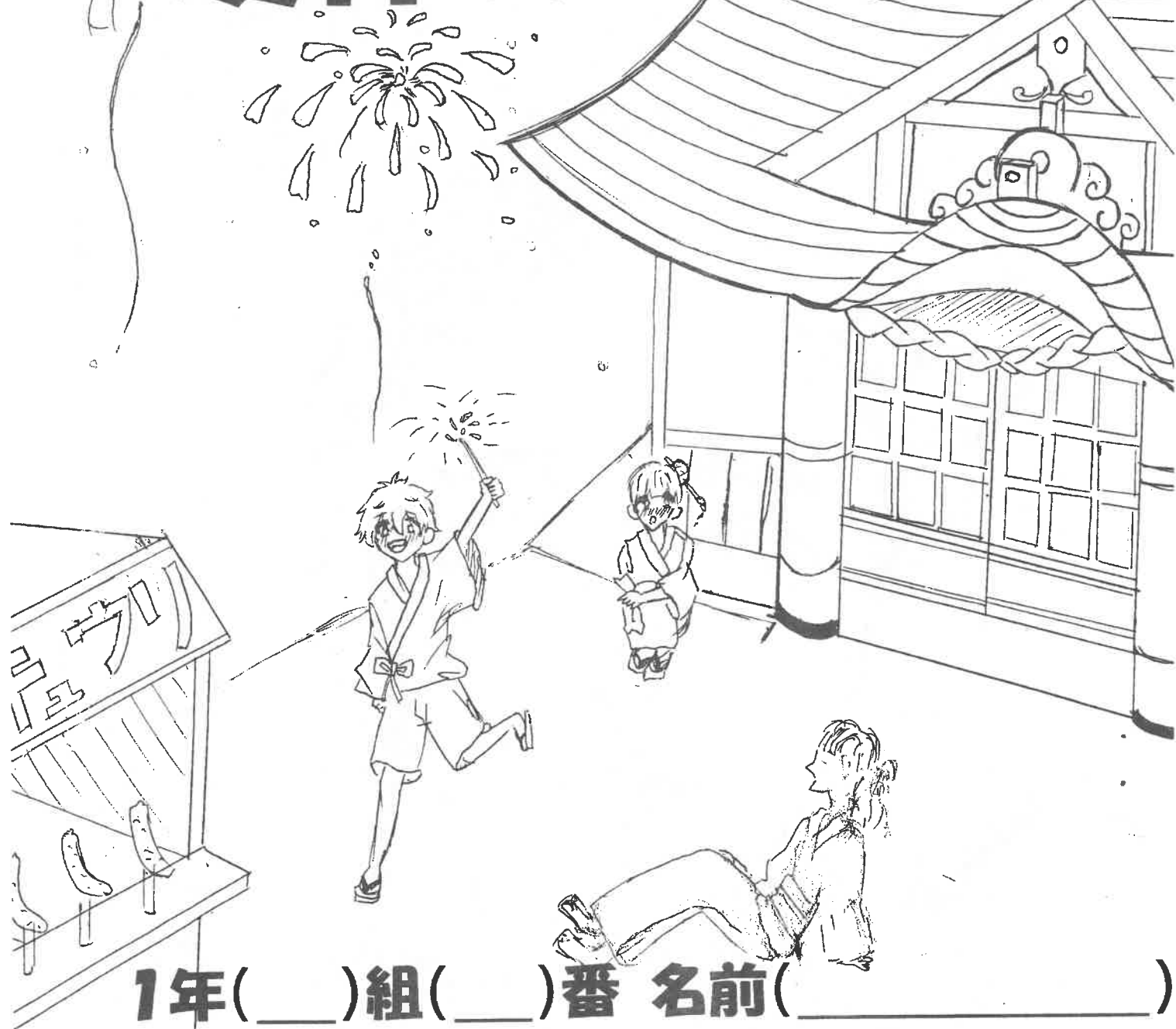
約 92 cm

棒 を と し 込 む 袋



1年生

# 夏休みのしおり



1年( )組( )番 名前( )