



2024年3年()前()

8 / 2 6 (月) 始業式について

9 : 0 0 ~ 9 : 1 5 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「体育館」にて行います。

その後、学活を行い

1 0 : 4 0 頃下校します。

給食はありません。



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立てて、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学期だったのでしょうか？

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気です。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よ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。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。
白昼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！！

令和6年度【3年夏休み課題一覧】

教科	課題の内容	提出日等
国語	・総整理問題集 P42～P69 書き込みノートに解答する。 ・文法問題集 P94～P112 色ペンで○つけをして提出する。	・2学期最初の授業 ・文法問題集は始業式
社会	・歴史ワークⅡ P69～P89 別冊ノート P38～P47に仕上げる。 ・五ッ木ワーク P22～P65 別冊ノート P6～P16に仕上げる。 ・「中学生の『税についての作文』」(400字詰め原稿用紙3枚以内)	・2学期最初の社会科の時間に提出 ・「税の作文」9/2(月)まで
数学	3年間の総まとめ問題集 P2～P79 付属の総まとめノート P2～P26に書き込み、丸つけまですること	・2学期最初の授業
理科	【A】3年間の理科 めいめいと総まとめ P2～81 A. 基本問題 だけを付属ノートに書きこんで、丸つけまでする。 【B】 ① 星座のレポート：好きな星座(興味がある星座)を一つ選んで特徴や神話など自由に調べて A4用紙1枚以上のレポートを作成しましょう。(写真やイラストなども載せてください) ② 科学館・プラネタリウムに行こう！(任意)：科学館やプラネタリウムに行って感想や気になった装置・原理について A4用紙1枚以上でまとめましょう。 ※①は全員、②は行きたい人だけ(感想などを出したら加点します)	【A】2学期最初の授業 【B】①は始業式に理科係が集めて提出 ②は取り組んだ人が職員室に直接持ってくる(期限は9月2日まで)
英語	総整理問題集 p1～29(できていないところ)、p30～69 ※答え合わせもしっかりしましょう!!	2学期最初の授業
家庭科	★幼児向けの絵本の作成。 ・全ページ色塗りをしてカバーと名前シールがついてる状態で提出。製作ワークシートも忘れずに！	始業式の日 教室に集めて置いておいてください。
音楽	♪プリント1枚「曲のよさをプレゼンしよう」 ♪各クラス合唱曲の歌詞を覚えること。	♪2学期最初の授業
学年課題	A「自己申告書」(「自己申告書について」のプリントを参考に配布された用紙に、自分について振り返って書こう) B「社会を明るくする運動」(400字詰め原稿用紙3～5枚程度) C「高校の説明会・体験授業」に行こう！レポート *BとCは任意です。	・「自己申告書」始業式 ・応募の都合がありますので、「作文・レポート」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22日(月)23日(火)24日(火)9時～」

3年5組の教室で行います。必ず参加すること。

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もので、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
- *特にコロナ禍以降は「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、マスク着用など注意事項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26日(月) 2学期始業式の日

第2提出期限 2学期以降担任から指示します。

(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26日(月) 第2提出期限：2学期以降に担任から指示します。
 どちらかの提出期限で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

棒をさし込む袋