

令和5年7月

生徒の皆さんへ

大阪市立東淀中学校  
生活指導部

## 夏季休業中の生活について

いよいよ夏休みが始まります。皆さんは、今年の夏休みをどのように過ごそうと考えていますか。夏休みにしかできないこともたくさんあると思います。思い出に残る夏休み、良い経験となる夏休み、そして自分の力を伸ばす夏休みになるように下記のこと注意して過ごしましょう。

2学期始業式には、それぞれの夏休みの様子を楽しく語り合えることを楽しみにしています。

### 1. 計画的な生活

- ・10時就寝、7時起床など就寝時間を決め、規則正しい生活を送るようにしよう。
- ・学習時間や、遊ぶ時間を決めて、計画通りに生活しよう。

### 2. 家庭生活と健康管理

- ・家事の分担をして、積極的に手伝おう。
- ・地域行事、奉仕活動に進んで参加し、地域の人々とのふれあいを深めよう。
- ・十分な睡眠をとり、適度な運動をしよう。
- ・三食きちんとバランスよく食べよう。

### 3. 学習

- ・まず、自分の机の整頓や、ノート、プリント類の整理をしよう。
- ・不得意な教科を復習し、2学期に備えよう。
- ・宿題を自分でやりとげることは、実力アップにつながります。答え丸写し厳禁!

### 4. 外出

- ・行き先、用件、同行者、帰宅時間等を家の人に知らせておこう。
- ・夜遅くの外出は控え、夜道の一人歩きや不審な人や車には十分注意しましょう。
- ・中学生らしい服装で外出し、大金を持ち歩かないようにしよう。
- ・繁華街には誘惑が多く、危険がつきまとないので、トラブルに巻き込まれないように注意しましょう。

### 5. その他

- ・休みだからといって、髪の色を染めたり・脱色したりすることはやめよう。  
2学期に黒染めをしても、色が落ちたらまた染めなければなりません。髪の毛も痛みます…
- ・自転車の二人乗り、スマートフォンの操作をしながら走行など自転車の危険走行はやめましょう。
- ・スケートボードでの事故が増えています。車や自転車、歩行者との接触事故をすると取り返しがつかないことがあります。車道や路上、禁止区域での使用は絶対にしないようにしましょう。
- ・喫煙、飲酒・薬物は法律で禁止されています。絶対にしてはいけません。
- ・保護者不在の家に集まって遊ぶことや、保護者の許可なく外泊することはやめましょう。
- ・地域住民の迷惑になるような行為はやめましょう。大人数が集まっているだけでも通報が入ります。
- ・SNSは使い方を誤るとトラブルに発展する原因となります。使い方をよく考えましょう。
- ・事件や事故に巻き込まれそうになったときは大声を出して助けを求めたり、近くの家に駆け込もう。不審者情報が多く寄せられています。
- ・困ったことが起きたら学校に連絡しましょう。 (東淀中学校 TEL 6328-5650)  
(東淀川警察署 TEL 6325-1234)

**2学期の始業式は、8月25日(金)8:25登校です！**