

夏休みのしあり



おおさか し りつる み ばしちゅうがっこう
大阪市立鶴見橋中学校

「夏だからこそ、できることがある」

こうちょう いなだ ともひで
校長 稲田 智英

鶴見橋中学校のみなさん1学期お疲れさまでした。友達と笑いあつたこと、悩んだこと、挑戦したこと、その一つひとつが、みなさんの“今”をつくっています。

さて、いよいよ夏休みが始まります。この期間は、「今しかできないこと」に出会うチャンスでもあります。それは遠くに出かけることだけではありません。家族とゆっくり過ごす時間、ふだん行かない場所を歩いてみること、本を一冊じっくり読んで心を旅すること、何げない毎日を見つめ直すこと、どれも大切な「夏のまなび」です。

心と体を整え、自分のペースで「自分らしく生きる力」を育む
そのようなひと夏を過ごしてほしいと願っています。

そして、9月。また元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。
みんなの夏がココロユタカな時間で満たされますように。



I. 夏休みの目標

7月19日から8月24日までの長い休暇です。皆さん一人ひとりにとって、すばらしい思い出に残る夏休みであることを願っています。

いちにちいちにちもくってき じゅうじつ せいかつ つぎ てん ちゅう い せいかつ
一日一日目的のある充実した生活になるよう、次の点に注意して生活しましょう。

◆目標と計画をきちんと立て、計画に従って目標が実現できるよう努力しよう。

◆夏休みでなければできない学習に取り組もう。

◆家族の一員として家の手伝いを積極的に行い、家族同士の交流を深めましょう。

◆健康・安全に気をつけ、生活のリズムを崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

2. 具体的な過ごし方

生活について

- ◆ 早寝、早起きなど、規則正しい生活をしよう。
- ◆ 家族の一員として自分の仕事を決めて、すすんで実行しよう。
- ◆ お金や物を大切に扱い、無駄づかいをやめよう。
- ◆ あいさつや正しい言葉づかいをするよう気をつけよう。
- ◆ 外出に関しては、「行き先」「同行者」「帰宅時間」などを家の人に連絡し、服装や言葉づかい、行動などに注意して事故防止につとめよう。また、夕方には家に帰るようしよう。
- ◆ ゲームセンターやカラオケボックスなどへは生徒だけで出入りしないようにしよう。
- ◆ 生徒だけによる遠出や旅行・外泊は、絶対にしないようにしよう。
(保護者の方のご協力、よろしくお願ひします)
- ◆ 友だちの生活のリズムを守るためにも、早朝や午後7時以降の訪問・外出の誘い、友人宅への外泊はしないようにしよう。
- ◆ 物を汚したり、壊したり、人に迷惑な行為をしないようにしよう。
- ◆ 大人に注意を受けたら、素直に聞こう。
- ◆ スマートフォン・ケータイを利用する時はマナーを守るようにしよう。
- ◆ アルバイトは法律上からも禁じられています。

学習について

- ◆ 課題(宿題)や自主学習などは、夏休み全体の見通しを立てて計画的に進めよう。
- ◆ 朝の涼しいうちに、すすんで勉強をしよう。
- ◆ ゆとりのある夏休みこそ、本を読もう。(活字はみんなに夢や希望を与えます。今読んでいる本の続きを読むもよし、好きな作者の本を読破するのもよし、できるだけたくさんの中の本を読もう。)

健康について

- ◆ 睡眠時間を十分にとろう。
- ◆ 光化学スモッグに注意しよう。
- ◆ 病院に行くように連絡があった人は、夏休みに治療しよう。(眼科、歯科、耳鼻科)
- ◆ 暴飲暴食を慎もう。特に冷たい物のとりすぎは気をつけよう。
- ◆ テレビの見すぎやテレビゲームのやりすぎには気をつけよう。
- ◆ 健康維持増進を心がけ、部活動にできるだけ参加しよう。

安全について

- ◆自転車の二人乗り、スピードの出しすぎ、飛び出し、信号無視は絶対にせず、交通規則を守つて事故防止に気をつけよう。
- ◆水の事故に気をつけよう。
- ◆花火は安全な場所で、大人と一緒にしよう。
- ◆工事をしている所には、近づかないようにしよう。
- ◆バイクには絶対乗らないようにしよう。

その他

- ◆夏休みに学校に用事がある時、制服か体操服で登校すること。ただし部活動においては顧問の先生の指示に従うこと。
- ◆部活動で登校する場合は、許可がある場合を除き、徒歩で登校すること。活動の前後に顧問の先生に連絡しよう。
- ◆学割発行は、事務室から交付願いをもらい、保護者が記入したのち担任の印をもらって、事務室に提出すること。その後学割を受け取ること。
- ◆休み中、事故や困ったことがあったら、学校に連絡し相談する。

学校の電話番号

06-6562-0001

※8月8日(金)、8月12日(火)、13日(水)は閉庁日です。

3. 夏休み期間中の登校日と始業式の予定について

日付	内容
8月6日(水)	平和人権登校日(8:45~11:30、全生徒出席)
8月20日(水)、21日(木)	夏期教育活動(9:00~10:00、対象者のみ)
8月22日(金)	リーダーズセミナー(9:00~11:20、対象者のみ、8:45集合)
8月25日(月) <2学期始業式>	8:25 予鈴 8:30 本鈴、朝学活 8:50~9:10 始業式 9:10~10:35 大掃除、身体測定、学年集会、学活 10:45~(放課後) 各種委員会、教育相談 *給食はありません

*詳しい時間や案内は、担当の先生に聞いて確認して下さい。

4. 保健室より

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みを、より充実したものにするためにも、みなさんひとりひとりがケガや病気をせず健康に過ごすことが何より大切です。

自分の身体はしっかりと自分で守れるように、気を付けてほしいいくつかのポイントを挙げてみました。よく読んで、心も身体も元気な夏を過ごしましょう!!



熱中症に気を付けよう

日中に出歩く機会や部活動などで、外にいる時間が長くなる夏休み。体調の悪い時は決して、無理やがまんをしないようにしましょう！

体調の悪い時ってどんな時！？

- ① いつもとっている朝 食を抜いてきた時
- ② 睡眠不足の時
- ③ 疲れがたまっていると感じる時
- ④ お腹をこわし、下痢をしている時
- ⑤ 風邪ぎみで具合の悪い時



サッカーなど屋外の運動だけでなく、柔道や剣道、また体育館内での運動も、熱中症の症状が出る場合があります。

また、水泳も想像以上に汗をかき、脱水状態になります。「自分は大丈夫！」なんて思わないでくださいね。



熱中症を予防するために・・・

- ① 汗をかく前、または部活動などの練習前、水分をまずとておく。
- ② のどが渇いたと感じる前に水分補給を！
- ③ こまめに少しづつ飲む。(練習途中でも。)
- ④ イオン飲料を上手に活用する！

□ きゅうよう すいみん 休養と睡眠をたっぷり！

睡眠は、体と脳を休ませます。次の日に疲れを残さないようにしましょう。睡眠不足や生活リズムの乱れは、体力の低下につながります。早寝早起きを心がけましょう！

また、「夏場はシャワーだけ」で済ませずに、ぬるめのお湯にゆっくりつかって、冷房にあたってどこおった血行を改善させましょう。暑さでほてった体を冷まし、リラックスして質の良い睡眠をするためにも、効果的だと言われています。

あさ □ 朝ごはんを食べよう！

夏休み中の朝も、いつもと同じように起きて、「朝食をとる」ことから始めましょう。夏場は暑さで疲れやすく、食欲がわかない…なんてことになります。また夜遅くまで起きていたので朝起きられず、朝食を抜く…という人もいるかもしれません。できるだけ規則正しい生活を心がけて、1日3食とるようにしましょう！とくに朝、一杯のみそ汁は熱中症予防という観点からも効果的ですよ～!!

ば なお □ むし歯を治そう！

歯科検診の結果で、受診を勧められた人…もう治療を始めましたか？

むし歯は、一度できてしまうと自然に治ることは決してありません。それどころかそのまま放置していると、ひどくなっていくばかりです。

3年生の皆さん！受験の大変な時期に、むし歯でつらい思いのすることのないように、そして1・2年生のみなさんも、来年の検診では「むし歯ゼロ！」となれるように、ぜひ夏休みを利用して歯医者さんに行ってください。

はっさんぼうぼう □ あなたのストレス発散方法は。。。？

普段は、部活動や習い事でとても忙しい毎日を送っているみなさんですが、夏休み中は少し時間に余裕が持てると思います。

部活動に励むもよし、読書や音楽をきくなどの趣味の時間をもつのもよし、家族や友人と過ごす時間をより大切にして、将来のことなど話してみるのもいいかもしれません。

自分なりの気分転換の方法を見つけて、『こころ』も健康に保ちましょう。



5. 給食室より

なつやす はじ なつやす じゅうじつ すいみん しょくじ たいせつ
夏休みが始まります。夏休みをより充実させるためには、睡眠や食事が大切です。

はやね はやお あさ つく なつやす ふだんつく
『早寝、早起き、朝ごはん』のリズムをしっかり作りましょう。また、夏休みは、普段作らないような
りょうり ちょうせん あさ はじ
料理に挑戦してみることもできます。まずは、朝ごはんづくりから始めてみませんか？

☆朝ごはんのはたらき☆

体温を上げる

ねむ 眠っている間に下がった体温が
あがり活発に活動できるようになります。



体や脳の

エネルギーになる

すいみんちゅう 睡眠中に不足したエネルギー
を補給できます。



腸の動きを上げる

胃に食べ物が送られることで
腸が刺激され、排便が促されます。



☆栄養バランスのよい食事をとろう☆

しょくひん 食品は、それぞれに含まれる栄養素の種類と量が違うので、バランスよく食べることが大切です。
りそう 理想は、「主食+主菜+副菜+汁もの・飲み物」がそろっていることです。

主食



パン



ごはん

主菜



納豆



焼き魚



さかな
めだま焼き

副菜



野菜いため



おひたし



サラダ

汁もの・飲み物



牛乳



スープ



みそ汁

がつ さいしょ きゅうしょく
2学期最初の給食は、8月26日(火)です。

きゅうしょくとうばん ひと さんかくきん
給食当番の人は、三角巾とハンカチ、マスクを忘れずに持ってきましょう！

ねんせい きせい なつやす しゅくだい
1年生(80期生) 夏休みの宿題

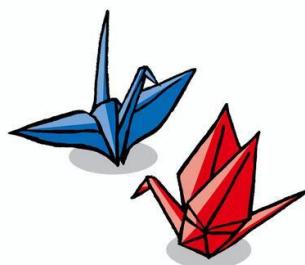
きょうかめい 教科名	しゅくだい ないよう 宿題の内容		ていしゅつきげん 提出期限
こくご 国語	プリント冊子、 さっし しょちゅうみま 暑中見舞い		さっし がっしきぎょうしき 冊子…2学期始業式 しょちゅうみま しきょうしき 暑中見舞い…始業式までに ポストに投函
しゃかい 社会	プリント冊子 さっし		がっしきさいしょ じゅぎょう 2学期最初の授業
すうがく 数学	プリント冊子 さっし		がっしきしきょうしき 2学期始業式
りか 理科	宿題プリント集 しゅう		がっしきしきょうしき 2学期始業式
えいご 英語	英語プリント (まる まる かなら まつづること)		がっしきしきょうしき 2学期始業式
おんがく 音楽	なし (音楽をたくさん おんがく き 聴きましょう♪)		
びじゅつ 美術	体操着(制服) たいそうぎ せいふく デザインコンクール		がっしきしきょうしき 2学期始業式
ほけんたいいく 保健体育	じょし 女子	きそくただ せいかつ けんこう き 規則正しい生活をし、健康に気をつけて す 過ごしましょう	
	だんし 男子	①1週間に120分以上運動する しゅうかん ぶん いじょううんどう ②ラジオ体操を毎日する たいそう まいにち ③始業式に元気に登校する しきょうしき げんき とうこう	なし
ぎじゅつかてい 技術家庭	ぎじゅつ 技術	てつだ お手伝いをしましょう!	さいしょ じゅぎょう 最初の授業で さくせい レポート作成
	かてい 家庭	まい プリント1枚「わたしの勝負メシ」 2学期に調理実習をします! がっき ちょうりじっしゅう エプロン、三角巾の用意をしておくこと さんかくきん ようい	がっしきしきょうしき 2学期始業式

ねんせい きせい なつやす しゅくだい
2年生(79期生) 夏休みの宿題

きょうかめい 教科名	しゅくだい ないよう 宿題の内容		ていしゅつ き げん 提出期限
こくご 国語	・プリント冊子		しぎょうしき 始業式
しゃかい 社会	・プリント冊子		かだい ひ 課題テストの日
すうがく 数学	・プリント冊子		しぎょうしき 始業式
りか 理科	・プリントサッシ ・自由研究		ごさいしょ じゅぎょう テスト後の最初の授業
えいご 英語	プリント冊子(丸つけまでしてください)		しぎょうしき 始業式
おんがく 音楽	なし(音楽をたくさん聴きましょう♪)		
びじゅつ 美術	たいそうぎせいふく 体操着(制服)デザインコンクール		がっしきしき 2学期始業式
ほけんたいいく 保健体育	じょし 女子	きそくただ せいかつ けんこう き す 規則正しい生活をし、健康に気をつけて過ごしましょう	
	だんし 男子	しゅうかん ぶんい じょううんどう ①1週間に120分以上運動する たいそう まいにち ②ラジオ体操を毎日する しそうしき げんき とうこう ③始業式に元気に登校する	なし
ぎじゅつかてい 技術家庭	ぎじゅつ 技術	てつだ お手伝いをしましょう!	さいしょ じゅぎょう 最初の授業で レポート作成
	かてい 家庭	まい プリント1枚「わたしのコーディネート」 がつき ちようりじっしゅう 2学期に調理実習をします! さんかくきん ようい エプロン、三角巾の用意をしておくこと	がっしきしき 2学期始業式

ねんせい きせい なつやす しゅくだい
3年生(78期生) 夏休みの宿題

きょうかめい 教科名	しゅくだい ないよう 宿題の内容		ていしゅつ きげん 提出期限
がくねん 学年	• 高校見学に行こう(最低1校) • 自己申告書を書こう① ※google classroom をチェック		がつちゅう 8月中
こくご 国語	•まとめ問題集、チャレンジテスト過去問		しぎょうしき 始業式
しゃかい 社会	•プリント冊子2種類 •地歴の総復習 •税の作文		がっこうさいしょ 2学期最初の授業
すうがく 数学	•プリント冊子(丸付けして提出)		がっこうさいしょ 2学期最初の授業
りか 理科	•夏休みに頑張ったことを見せる •自由研究		ごくさいしょ テスト後の最初の授業
えいご 英語	•まとめ問題集(丸つけも)P.2からP.73まで		がっこうさいしょ 2学期始業式
おんがく 音楽	•なし(音楽をたくさん聴きましょう♪)		
びじゅつ 美術	•体操着(制服)デザインコンクール		がっこうさいしょ 2学期始業式
ほけんたいいく 保健体育	じょし 女子	•規則正しい生活をし、健康に気をつけて過ごしましょう	
	だんし 男子	①1週間に120分以上運動する ②ラジオ体操を毎日する ③始業式に元気に登校する	なし
ぎじゅつかてい 技術家庭	ぎじゅつ 技術	•お手伝いをしましょう!	さいしょ 最初の授業で レポート作成
	かてい 家庭	•プリント1枚「手作り絵本」 •2学期に調理実習をします! •エプロン、三角巾の用意をしておくこと	がっこうさいしょ 2学期始業式



年	組	番	名前