

夏休みのしおり



おおさか し りつつる 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

つるみばしちゅうがっこう みなさん1学期お疲れさまでした。友達と笑いあったこと、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、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。

みなさんの夏がココロユタカな時間で満たされますように。



なつやす せいかつ 夏休みの生活について

なつやす もくひょう 1. 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ましょう。

◆ 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を行い、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
にしよう。
- ◆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、よろしくお願いします)
- ◆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本の読もう。)

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。

あんぜん 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、交通規則を守っ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。

た その他

- ◆ 夏休みに学校に用事がある登校する時は、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。

がっこう でんわ ばんごう
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

ひづけ 日付	ないよう 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 風邪がみで具合の悪い時



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、脱水状態になりがちです。「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、水分をまずとっておく。
- ② のどが渴いたと感じる前に水分補給を!
- ③ こまめに少しずつ飲む。(練習途中でも。)
- ④ イオン飲料を上手に活用する!

■ 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、冷房にあたっていると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とるためにも、効果的だと言われています。

■ 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、食欲がわからない・・・なんてことになりがちです。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～!!

■ 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！受験の大事な時期に、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。

■ 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

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。

『早寝、早起き、朝ごはん』のリズムをしっかりと作りましょう。また、夏休みは、普段作らないような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

眠っている間に下がった体温が上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

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☆

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。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



主菜



副菜



汁もの・飲み物



2学期最初の給食は、8月26日(火)です。

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てましょう！

なつやす しゅくだい
6.夏休みの宿題

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

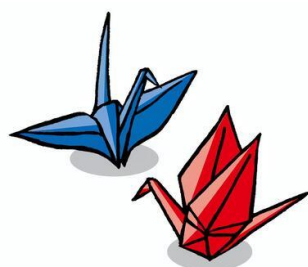
きょう か めい 教科名		しゅくだい ないよう 宿題の内容	ていしゅつ き げん 提出期限
こくご 国語		プリント冊子、暑中見舞い	さっし がっきしぎょうしき 冊子…2学期始業式 しゅちゅう み ま しぎょうしき 暑中見舞い…始業式までに ポストに投函
しゃかい 社会		プリント冊子	がっきさいしよ じゅぎょう 2学期最初の授業
すうがく 数学		プリント冊子	がっきしぎょうしき 2学期始業式
り か 理科		しゅくだい しゅう 宿題プリント集	がっきしぎょうしき 2学期始業式
えいご 英語		えいご まる かならず 英語プリント(丸つけまで必ずすること)	がっきしぎょうしき 2学期始業式
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	がっきしぎょうしき 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	なし
	だん し 男子	しゅうかん ぶん い じょううどう 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 ぎょうしき げん き どうこう ③始業式に元気に登校する	
ぎ じゅつ か てい 技術家庭	ぎ じゅつ 技術	てっだ お手伝いをしましょう!	さいしよ じゅぎょう 最初の授業で レポート作成
	か てい 家庭	まい しょうぶ プリント1枚「わたしの勝負メシ」 がっき 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	がっきしぎょうしき 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 さいし	しぎょうしき 始業式
しゃかい 社会		・プリント さいし	かだい ひ 課題テストの日
すうがく 数学		・プリント さいし	しぎょうしき 始業式
り か 理科		・プリントサッシ じゅうけんきゅう ・自由研究	ご さいしよ じゅぎょう テスト後の最初の授業
えいご 英語		プリント さいし まる 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	がっきしぎょうしき 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、健康に気をつけて過 ごしましょう	
	だん し 男子	① しゅうかん ぶん い じょううんどう 1週間に120分以上運動する ② たいそう まいにち ラジオ体操を毎日する ③ しぎょうしき げん き どうこう 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	てっだ お手伝いをしましょう!	さいしよ じゅぎょう 最初の授業で レポート作成
	か てい 家庭	プリント 1 枚 まい 「わたしのコーディネート」 がっき ちょうりじっしゅう 2学期に調理実習をします! エプロン、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	がっきしぎょうしき 2学期始業式

ねんせい き せい なつやす しゅくだい
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		こうこうけんがく い さいてい こう ・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	がつつゅう 8月中
こくご 国語		もんだいしゅう か こもん ・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		さっし しゅるい ちれき そうふくしゅう ・プリント冊子2種類 ・地歴の総復習 ぜい さくぶん ・税の作文	がっきさいしよ じゅぎょう 2学期最初の授業
すうがく 数学		さっし まるつ ていしゅつ ・プリント冊子(丸付けして提出)	がっきさいしよ じゅぎょう 2学期最初の授業
り か 理科		なつやすみ がんば み ・夏休みに頑張ったことを見せる じゅうけんきゅう ・自由研究	ご さいしよ じゅぎょう テスト後の最初の授業
えいご 英語		もんだいしゅう まる まとめ問題集(丸つけも)P.2からP.73まで	がっきしぎょうしき 2学期始業式
おんがく 音楽		おんがく き 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	がっきしぎょうしき 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 す 規則正しい生活をし、健康に気をつけて過 ぎしましょう	なし
	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 しぎょうしき げん き どうこう ③始業式に元気に登校する	
ぎ じゅつ か てい 技術家庭	ぎ じゅつ 技術	てっだ お手伝いをしましょう!	さいしよ じゅぎょう 最初の授業で レポート作成
	か てい 家庭	まい てづく えほん プリント1枚「手作り絵本」 がっき ちょうりじしゅう 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	がっきしぎょうしき 2学期始業式



年	組	番	名前