

新境地 しんきようちネクストステージ

元気で有意義な夏休みを！

明日から16日間というこれまでに最も短い夏休みを迎えます。短いからこそ学習も遊びも休養も計画的に取り組んでほしいと願っています。そんな有意義な夏休みにするために、次のことに意識して生活してください。



1. まずは健康第一

- ① 早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活をしよう。
- ② 水や交通の事故などに注意した行動を心がけ、命を大切にしよう。
- ③ 適度な運動を継続して行ったり、部活動に積極的に参加したりするなど、体力づくりに励もう。
- ④ 悩み事がある場合、一人で悩まず家族や先生に早めに相談しよう。

2. 家庭や地域での役割を果たそう

- ① 家族で話す時間やふれあう機会をできるだけ多く持とう。
- ② すすんで家の仕事などを手伝い、家族の一員としての役割を果たそう。
- ③ 地域社会の一員としての自覚を持ち、ボランティア活動や地域行事に積極的に参加しよう。

3. 気をつけなければいけないこと

- ① 交通ルールを守り、健康で安全な生活を送ろう。自転車は、車道の左端にそって走行するのが原則です。自転車運転中のイヤホン、携帯電話の使用は、禁止されています。必ずヘルメットを着用しましょう。
- ② 外出の時は、1. 行き先・同行者・帰宅時間等を必ず家の人に伝えよう。
2. 日没前には帰宅しよう。
3. 中学生らしい服装や態度を心掛けよう。
4. 遠出する時はしっかりと計画のもと、保護者の許可を得てから出かけよう。
- ③ 公共施設はマナーを守って使おう。中野小学校、津久井中央小学校の校庭は中学生の利用を禁止しています。
- ④ 不審者等の出没が増えています。夜間の一人での行動はつつしもう。
- ⑤ 見知らぬ人の車に乗ったり、軽率について行ったりすることがないようにしよう。
- ⑥ 万が一トラブルに巻き込まれそうな時は、近くの大人や家に助けを求めよう。
- ⑦ インターネットの興味本位のアクセスは、犯罪につながる可能性があります。
(ゲームサイトや交流サイトへの利用から犯罪に巻き込まれるケースが増加しています。)

4. 絶対にやってはいけないこと

*危険行為や犯罪に絶対に関わらないという強い意志を持ってください。

- ① 夜間の外出や不審な行動は補導の対象になります。23:00~4:00の間の外出は法律で禁止されています
- ② 万引き・自転車盗は犯罪です。喫煙や飲酒、シンナーや覚せい剤等の薬物はすべて法律で禁止されています。
- ③ 禁止区域での釣りや遊泳などは命に関わる危険な行為です。絶対にやめましょう。
- ④ 花火をする場合は大人と一緒に行動するようにしましょう。市内の公園は花火を禁止しているところがほとんどです。

5. その他

- ① 部活動や補習などで学校に登校する時には、制服かジャージで登校してください。
- ② 事故や問題があった場合には、学校へ連絡してください。中野中学校 TEL042-784-1240

『小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただ一つの道だと思っています。』

by イチロ- (プロ野球選手)