

# 夏休みの生活心得

三国中学校生徒指導部

夏休みが意義のある楽しいものになるように、一人ひとりが生活心得を守ろう。

心が変われば、行動が変わる。行動が変われば、人格が変わる。人格が変われば、人生が変わる。  
あなたの人生の責任者は、あなた自身です。

## 1 充実した夏休みに

2学期のスタートに向けてきちんと準備を整えて、計画的な生活をしよう。

- ☆ 規則正しい生活を実行できるようにしよう。
- ☆ 学習時間を確保し、目標に合わせた学習計画を立てよう。
- ☆ 家族の一員であることを自覚し、積極的に家庭の仕事を引き受け、役割を果たそう。
- ☆ きちんと挨拶・返事をし、周りの人と明るく接していく態度を身につけよう。
- ☆ PTA資源回収、学年奉仕作業等の行事に必ず参加しよう。また、地域で計画された行事に積極的に参加しよう。

## 2 マナーについて

- ☆ 明るく、礼儀正しい挨拶を心がけよう。また、思いやりのある言葉遣いをしよう。
- ☆ 中学生らしく、清潔な身なりをしよう。
- ☆ 友人宅では、礼儀を守り、長居をしないようにしよう。また、家の人のいない留守宅へあがらないようにしよう。
- ☆ 公共の施設（体育館、公民館、小学校、図書館等）や公共物を使用するときは、必ず許可を得て使用規則を守ろう。（申請書を記入して利用する。使い終わったら、きちんと後片付けをする。）

## 3 生活のきまりについて

- ☆ 夏季休業中においても、生徒心得は必ず守ること。
- ☆ 外出時は「行き先・用件・交通機関・同伴者・帰宅時間」を家の人に知らせること。
- ☆ 次のことは、保護者または責任ある成人同行とする。
  - ・外泊 ・午後7時以降の外出 ・ボウリング ・旅行 ・キャンプ ・バーベキュー
  - ・夜釣り ・カラオケボックス ・ゲームセンター、ゲームコーナー ・花火 ・町外へのサイクリング
- ☆ お金の貸し借りや、生徒同士での物の売買はしないこと。
- ☆ 中学生が入ってはいけない遊技場（パチンコ店等）へは、立ち入らないこと。
- ☆ 違反の髪型や染色、脱色、眉剃り、化粧、ピアス等をしないこと。
- ☆ 休業期間中に登校（学習、部活動、その他）する場合は、通常の登校と同じように制服、体操服、部活動で許可された服装で登校すること。
- ☆ 登下校中の買いもの・買い食いはしないこと。
- ☆ 本校生徒（及び関係者）であっても学校施設を許可なく個人利用することはできません。
- ☆ アルバイトは禁止する。特別な事情があるときは、学校へ申し出るようにしよう。
- ☆ 法律や条例に違反するような行為（万引き、飲酒、喫煙、危険ドラッグなど）はしない。

## 4 インターネットの使用について

全国的にスマホやインターネット等による事件・トラブル・誹謗中傷等によるネット上のいじめや個人情報の掲載、スマートフォンやインターネット接続できる端末（ミュージックプレイヤーやゲーム機など）を使用した問題行動が多発しています。このような事件やトラブルを起こしてしまったり、巻き込まれたりしないために、以下の点に留意してください。

- ☆ 長時間利用はしない。使用時間、使用場所などを決めて使用する。
- ☆ 誹謗中傷（人の悪口や傷つけるような言葉、不平・不満）は書かない。
- ☆ 個人情報（個人が特定できる、氏名・学校名など）は書かない。
- ☆ 自分や家族、他人、友人の画像等は送信しない。

### （スマホの18の約束より）

- ☆ 他の人に対して嘘をつくこと、ばかにすること、あざむくことに使ってははいけません。たとえ誘われても、人を傷つけるような会話には参加しない。
- ☆ 面と向かって言えないことは、メールでも言わない。相手の親がいる前では言えないことは、メールでも言わない。
- ☆ 膨大な力を持つインターネットの空間で、一度外に出た悪い評判を消すことは困難です。隠しておくべき自分のプライベートや、他人のプライベートの写真を送ったり、受け取ったりしない。こうした行為は、あなたのこれからの人生を台無しにする恐れがあります。
- ☆ スマホ・携帯・タブレットなどの端末は学校に持ち込まない。
- ☆ メールではなく、直接対話しましょう。人との会話は大切な技能です。
- ☆ SNS（三中ネットワーク宣言）や「ふくいスマートルール」、家族で決めたネット利用のルールを守る。

## 5 部活動について

- ☆ 部活動に真面目に参加して、心身を鍛え、技能を向上させよう。
- ☆ 実力をつけるチャンスです。休まず頑張ろう。
- ☆ 熱中症には十分に注意する。(寝不足、朝食抜き状態で活動することは危険です。)
- ☆ 多めの水分を準備しよう。

## 6 健康と安全について

- ☆ 歯科検診や眼科検診で治療や検査が必要な人は、診療や治療を受けよう。
- ☆ 交通法規及び交通安全についての規則を厳守しよう。(自転車通学生以外の自転車での登校は禁止です。)
  - ・交通安全 ・自転車の無灯火、二人乗り、並走はしない。追い越しする場合も、必ず前後の確認をしましょう。
  - ・交差点での飛び出しには十分に注意しましょう。
- ☆ 不審な人に出会ったり危険を感じたりしたら、逃げる・大きな声で助けを呼ぼう。(保護者に報告、警察に連絡)
- ☆ ローラースケート・スケートボード等は、場所を考え、安全に十分に注意しよう。
- ☆ 爆竹やエアガンなど他の人に迷惑をかけた、危険をおよぼしたりする遊びはしない。

## 7 水泳安全10則

- ☆ 3人以上で泳ぐ。
- ☆ 監視者のいないところで泳がない。
- ☆ 身体の調子の悪いときは泳がない。
- ☆ 準備運動をしっかりする。
- ☆ 食後、十分休憩をとってから泳ぐ。
- ☆ 沖へ出ない。
- ☆ 疲れるまで泳がない。水の冷たいときは特に注意しよう。
- ☆ 午後5時以降は泳がない。
- ☆ 危険に出あったら、まず助けを求めよう。
- ☆ 突き落としたり、押し込んだりいたずらはしない。



## 8 悩みごとについて

- ☆ どんな小さな悩みや心配ごと(自分のことでも他人のことでも)でも、自分ひとりの心に留めておかないで、保護者や先生に相談しよう。
- ☆ 気がかりなことや不慮の事故、その他、緊急の場合は、直ちに学校(担任)へ連絡しよう。

**三国中学校**

**82-1177**

**学校閉庁時(8/12~8/16)**

**坂井市教育委員会学校教育課 50-3161**

**(8:30~17:15)**

**愛護センター**

**50-3400**

**坂井西警察署**

**82-0110**

**県ヤングテレホン**

**0120-783-214**