

1 生徒指導部より

①規律あり、自律のできる生活をする

- ・規則正しい生活を続けよう（早寝・早起き・朝ご飯！）
- ・自分の役割を決め、家事の分担を通して、家族の一員としての役割を果たすこと。
- ・部活動などで登校するときは、学校のきまりを守る。
- ・喫煙や飲酒などはもちろんのこと、染髪などもせずに過ごす。

②事件や事故に巻き込まれないようにする

- ・出かけるときは家の人に行き先と帰宅時間を告げ、暗くなる前に家に帰る。
- ・夜9時以降は、生徒だけで外出しないこと！（時間帯によっては補導の対象になります）
- ・不審者には気をつけよう（美里中学校区内でも不審者情報が寄せられています）
☆見知らぬ人から声をかけられても、相手にしてはいけません。
☆危ないなと思ったら、

すぐに大声を上げ、近くの家やお店に逃げ込み、電話を借りて110番！

- ☆登校時、不審者を見かけたり、遭遇してしまったりしたら、**すぐに職員室に来て110番！**
- ・生徒だけの宿泊や、友達の家泊まりに行くことは禁止！
- ・コンビニやスーパーなどの店舗を利用するときは、**周りの人に迷惑をかけない！**
- ・友だち同士で、お金のやり取りや物の売買は絶対にしない。
- ・ネットの使い方に気をつける。

※児玉警察署にも、中学生によるインスタグラム等でのトラブルの相談が寄せられています※

★ネット上で知り合った人には絶対に会いに行かない！

- ☆ネット上での取引は行わない！（どうしても必要な場合は“必ず”保護者の了承を得ること）
- ☆個人や場所を特定できる情報や写真を、ネット上に載せない！
- ☆自分の顔や体が写った画像や動画を、知らない人には絶対に送らない！
- ☆ネット上に悪口を書き込んだり、いたずらで犯行予告を行ったりするのは犯罪となる。

事件・事故などにあつた際は、学校へ連絡を！

美里中学校 ☎0495-76-0379

・学校が留守番電話対応となる時間は、以下の連絡先へ電話をお願いします。

第1
連絡
先

交通事故、不審者遭遇など……警察（110番）
火災・救急など……消防・救急（119番）
虐待、家庭内暴力など……児童相談所（189番）
虐待対応ダイヤル

第2
連絡
先

美里町役場0495-76-1111
「中学生に関わる緊急の要件です」と言った後、
次の内容をお知らせください。
・学校名・学年・学級 ・お子さんの名前
・連絡者の氏名・続柄 ・折り返しの連絡先

学校へ緊急に知らせる必要がある場合は、第2連絡先へ電話をお願いします。

第2連絡先（役場）の担当者が学校へ連絡し、学校から「折り返しの連絡先」へ連絡します。

2 部活動について

★ 部活動に積極的に参加する！！

【部活動を欠席する場合】

- ・部活動で決められた方法で連絡をする。
- ・事前にわかっている場合は、直接顧問に伝える。
- ・学校へ電話連絡をする場合には、8時以降に電話を入れる。

★ 熱中症に気を付けよう。

- ・睡眠をしっかりととり、朝ごはんをしっかりと食べて参加する。
- ・活動中は、休憩時間を取り、こまめな水分補給を心掛ける。
- ・暑さ指数（WBGT）の値によって、活動を中止する場合がある。顧問の先生や日直の先生の指示にしたがうこと。

★ 各部活動で、その日の日直の先生に、活動開始・終了の報告を行う。

部活動中にケガをしたり、体調が悪くなったりした場合には、速やかに顧問の先生や日直の先生に伝える。

3 交通安全について

歩行・自転車運転時 4つの約束 と・み・ま・た を心掛けよう。

と	… 止まる	→ 交差点や横断歩道など、しっかりと止まる。
み	… 見る	→ 「右・左」と指さし確認をする。
ま	… 待つ	→ 「大丈夫！渡れる！！」と急ぐのではなく、一度しっかりと待つ。
た	… たしかめる	→ 「車、来てないから大丈夫！」ではなく、再度確かめてから交差点に進入したり、横断歩道を渡ったりするようにする。

自転車運転のときの約束 「かける」と「かぶる」

かける	… カギを「かける」	→ 大切な自転車。盗難防止のためにカギをかけること。「二重ロック」によって、より盗難防止の効果が高くなる。
かぶる	… ヘルメットを「かぶる」	→ 大切なみなさんの「いのち」。安全を心がければ守れる命だが、万が一がある。ヘルメットをかぶることで大切な命を守ることができる。

大切な命を失わないためにも、交通ルールやマナーをしっかりと守ること！！

4 保健室より

① 生活リズムが乱れないようにする！

- 学校がある日と同じリズムで過ごす
- 夜更かし、朝寝坊しない
- 朝ごはんをしっかりと食べる

～生活リズムを崩さないことが熱中症対策にも繋がる。夏休みを元気に過ごすためにも、まず生活リズムを整えること～

② 熱中症予防を心掛ける！

- 熱中症は外だけでなく、室内でも起こることを理解している。
- 部活動中には、水分補給をしっかりと行う。
- 勉強しているときや出かけているときにもこまめな水分補給を行う。
- 運動をしているときは塩分補給も行う。

～楽しい休みも熱中症になるとしばらく体調不良の日々が続く。楽しい休みを続けるためにも絶対に熱中症にならないようにすること！！～

③ 「冷やしすぎ」にも気をつける！

- 冷房病（クーラー病）という言葉を知っているか。
- 冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩すことを理解しているか。
- 室内と外との気温差を 5℃以内に調整する。 冷房に直接当たらないようにする。
- 軽い運動で体温調節機能を刺激する。 お風呂でぬるま湯に入って温まる。

～熱中症対策だけでなく「冷房病（クーラー病）」にも気を付けること～

【要確認】～定期健康診断の結果を配布～

去年の結果と見比べて、何か変わったことはないか？また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはないか。そうした部分に注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしい。

5 学習について

★1か月以上も続く夏休み。長いと思っても、ダラダラと過ごしてはすぐに終わってしまう。各学年、各個人に応じて、計画的に学習を進めること！

(1) 夏休みの課題について

各学年の「Classroom」に掲載している。また、美里中ホームページにも掲載している。

(2) 自主学習を進めること！

夏休み期間を利用し、これまでの復習を行うこと。各教科で使用している「ワーク」を繰り返し解いたり、定期テストや実力テストを解き直したりすることも1つの方法である。また、AIドリル「Qubena（キュービナ）」の活用も進めるとよい。