

# 長期休業中における生活について

幸手市立西中学校

## 1 心構え：長期休業中（夏休み・冬休み・春休み）も西中学校生

- ・日々、どこにいても、中学生（西中生）としての自覚を持ちましょう。
- ・中学生らしい身なりと服装、言葉づかい、態度を心がけてください。
- ・長期休業は、さらに成長できるような期間にしてください。
- ・他人に迷惑がかかる行為と行動は絶対にしないように心がけてください。

## 2 生活：節度と規律のある生活を送る

### ①全般

- ・規則正しい生活を送り、計画的に時間を使いましょう。
- ・各学期の学校生活を振り返り、次の学期に向けての準備をしましょう。
- ・家族との時間を大切にしましょう。家の手伝いを進んで行いましょう。
- ・自由に使える時間を有効に利用して、趣味や特技を伸ばせるようにしましょう。

### ②外出

- ・出かける前に必ず「行き先、用件、帰宅時間、一緒に過ごす友人」などを家族に伝えてください。
- ・帰宅時間が遅くならないようにしましょう。
- ・子どもだけの夜間外出はやめましょう。特に、夜間の単独行動は避けてください。
- ・お金を多く持っている時の行動は気を付けましょう。
- ・部活動など学校への登校以外で外出をする際には、西中学校のジャージまたは体操着では外出をせず、私服に着替えて外出しましょう。

## 3 学習：学力の充実と向上を図る

- ・計画的に学習や宿題を進め、学校の宿題は必ず長期休業中に終わらせましょう。
- ・学校の宿題以外の自主勉強にも取り組みましょう。特に苦手教科や単元の克服に努めましょう。

## 4 健康：心身の休養と健康の保持増進に努める

- ・学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。
- ・夜更かしをせず、24時までには就寝し、朝のうちに起床しましょう。
- ・食事は朝昼夕にしっかりと食べ、食後は必ず歯をみがきましょう。
- ・健康診断で指摘された、病気や異常の受診や治療を受けましょう。
- ・熱中症予防を心がけましょう。特に運動をするときなどは水分（スポーツドリンクや経口補水液が望ましい）をこまめに補給をしてください。

## 5 部活動：目標に向かって自分を高める

- ・目標や課題意識を持って積極的に部活動に参加しましょう。
- ・欠席や遅刻をする場合は、必ず顧問に連絡をしてください。
- ・活動時間（開始時刻・終了時刻）を守り、活動終了後は寄り道をしないですみやかに下校しましょう。
- ・登下校の方法は学期中の登下校と同じです。徒歩通学の方は徒歩で登下校してください。

## 6 交通安全：ルールとマナーを守り事故防止に努める

- ・交通安全には十分に気を付けるとともに、道路交通法などのルールを必ず守ってください。
- ・行動に十分注意し、被害者にも加害者にもならないようにしてください。
- ・危険な行為は絶対にしないでください。  
例：自転車の二人乗り 携帯電話（スマートフォン）を操作しながらの歩行や自転車の運転  
イヤホン装着時の歩行や自転車の運転 無灯火の自転車の運転 等
- ・長期休業中も登下校の手段やきまりは学期中と同じです。守りましょう。  
例…自転車通学者以外は徒歩で登下校  
自転車通学者はヘルメット着用 雨天時はレインコートを着用し傘の使用は禁止 等
- ・登下校以外でも、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

## 7 その他

- ・法律に触れることは絶対にしません。その他、地域や他人に迷惑がかかる行為もしません。  
例…飲酒 喫煙 万引き 薬物乱用 不法侵入 火遊び 深夜の大騒ぎ 等
- ・危険な行為をしません。危険な場所に行きません。
- ・トラブルに巻き込まれないよう、行動には細心の注意を払いましょう。  
例…多額の金銭の持ち歩き ゲームセンターやカラオケボックスへの出入 不純異性交遊 等
- ・ネットトラブルに巻き込まれない巻き込まないよう、使用する際は十分に注意してください。  
例：携帯電話（スマートフォン）やタブレット等でのインターネットの適切でない使用  
SNS投稿などでの個人情報や画像などの拡散 いじめにつながるような内容の送信 等

### 【保護者の方へ】

**本校ではSNSの利用によるトラブルが年々増加しております。そのため、本校ではSNSの利用を推奨しておりません。お子さまにスマートフォンを使用させる場合は、ご家庭で使い方についてしっかりとご指導くださいますようお願いいたします。**

- ・学校の施設や設備（校庭や校舎等）を無断で使用しません。
- ・事故や事件（不審者との遭遇、恐喝等）が発生した場合はすぐ警察に連絡してください。警察に連絡した後、学校にも連絡をしてください。

### 【緊急時の連絡先】

**幸手警察署 電話0480-42-0110**

**幸手市立西中学校 電話0480-43-4611（受付時間は8:10～16:40）**

※学校閉庁日（8月12日～16日 11月14日 12月28日 1月4日（土日祝日を除く））  
の緊急時の連絡は下記にて受け付けます。

幸手市教育委員会 学校教育課 電話0480-43-1111（内線632）