

《 夏休みの過ごし方 》

明日から44日間の夏休みに入ります。

これまでの疲れをしっかり取りつつ、時間を有効に使って有意義な夏休みにしましょう。

また、社会の一員として、家族の一員として、十中の一員として

自覚と責任のある生活を送りましょう。

《生活は計画を立てて規則正しく》

- 長期の休みでは生活が乱れがちです。各自で計画をしっかりと立て、早寝早起きを心掛けるなど、規則正しい生活をしましょう。生活のリズムを崩さないことが大切です。
- 午前中はできるだけ学習にあてるようにしましょう。

《学習は効果的に》

- 宿題は計画的に進め、必ずやり遂げましょう。
- 不得意科目の克服や、長期休業ならではの研究・観察などに積極的に取り組み、力を伸ばしましょう。
- 読書に親しみ、より広い知識と教養を身に付けましょう。

《健康と安全に気をつけて》

- 危険な遊びや保護者の同意なしでの遠出はしない。
- 万引き、喫煙、飲酒、深夜（午後11時以降）の外出などの違法行為は絶対にしない。
- 外出について
 - ・ 目的、行き先、同行者、帰宅時刻を、必ず家の人に告げていくこと。また地震等の災害が起きたときに避難場所や連絡方法を話し合っておくこと。
 - ・ 夜間の外出はしない。
 - ※塾や夏季講習など夜遅く帰宅する場合でも、まっすぐ家に帰りましょう。
 - ・ ゲームセンターやカラオケ、映画館などへの出入りは時間規制等のきまりがあります。必ずきまりを守りましょう。
- 交通事故には十分気を付けること。特に、自転車での事故により、被害者にならないことはもちろんのこと、加害者にならないように交通ルールを守りましょう。
- 川や海での事故が増えています。体調面や安全面に十分注意しましょう。ライフジャケットも有効です。
- 光化学スモッグ注意報、警報や熱中症アラートが発令されたときは、次のことに注意しましょう。
 - ・ 注意報が出たときは、なるべく屋外に出ないようにする。
 - ・ 警報が出たときは、すぐに屋内に入る。
 - ・ 目や喉などに刺激を感じたときは、すみやかに洗眼やうがいをする。
 - ・ こまめに水分をとり、できるだけ冷房の効いた屋内で過ごす。

《その他》

- 学校に来るときは原則として標準服を着用すること。ただし、部活動の時は部活指定のジャージ等で登校してもよい。なお、夏季休業中も、普段の学校生活同様に、登下校中の買い食いや自転車での登下校は禁止です。
- 夏休み中は、1, 2年昇降口は施錠してあります。学校へはいるときは、正門から入り、校舎内には3年昇降口から入ること。
- 校舎内へ立入る場合には(部活動を除く)、職員室にいる先生が警備さんに理由を伝え、許可を得てから入ること。
- 学割、その他の証明書の発行が必要な場合には、午前中に学年の先生を通じて依頼をすること。
※依頼してすぐに発行できない場合があるので、余裕をもって依頼すること。
- ★ 何か問題が起きた時や困ったときは、自分一人や友達同士で処理せず、必ず保護者や周りの大人に相談すること。
- ★ 身辺に変化があったり(病気や事故など)、転居・転校があったりした場合には、学校に連絡すること。
- ★ 知らない人から声をかけられても、絶対に付いていかない。また、不審な人物に関する情報は、すぐに警察に通報し、後で学校に連絡すること。
- ★ 携帯電話等(メールや LINE 等の SNS、出会い系サイト、ゲームサイト) によるトラブルが多く発生しています。携帯電話等の使用方法には十分注意すること。何かトラブルが起きたときは、すぐに保護者や周りの大人に相談すること。家庭のルールや SNS 十中ルールを厳守すること。
- ★ いろいろな方法で、クラスの友達の名前や電話番号等を聞き出そうとする悪徳業者がいます。どんな場合でも、絶対に教えないこと。

目黒十中

電話番号

3718-6406

8/12(火)~8/16(土)までの5日間は

教育活動停止日です。

★教育活動停止中の緊急連絡は

3718-6408(第十中学校)

★大きな事故や事件の場合は、まず警察へ連絡しましょう。