

夏休みの生活心得（令和7年度）

長崎市立滑石中学校

生徒指導部

夏休みが始まります。この期間は、家庭で過ごすことになりますので、保護者の責任の下、保護者の指示にしたがってしっかりと生活しましょう。特に以下の4つの目標を意識しながら、楽しく充実した夏休みにしてください。

目標

- 夏休みを健康で安全に過ごそう。
- 誘惑に負けない強い意志を培おう。
- 計画的に学習し、学力の向上に努めよう。
- 家族の一員としての自覚を深め、自分の役割を果たそう。

夏休みの意義

- ① 自主性を高める。
- ② 学力を高める。
- ③ 病気の治療や体力づくりに取り組む。
- ④ 自然体験や社会体験などを行うことができる。
- ⑤ 自由研究や作品づくりに時間をかけて取り組むことができる。



学習について

- ① 学習計画を立て、毎日コツコツ努力しよう。
- ② 苦手な教科の学習に力を入れよう。
- ③ ラジオ・テレビ・新聞を学習に利用しよう。
- ④ 読書しよう。
- ⑤ インターネットは目的をもって使用しよう（正しい情報かどうか、どこからの情報か）。

生活について

- ① 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をする。夜型の生活にならないよう注意！
- ② 外出の際は、行き先・目的・同伴者・帰宅時間等を必ず保護者に伝える。
- ③ 帰宅時間は午後7時までとし、それ以後の外出は、保護者同伴とする。長崎県少年保護育成条例では夜11時から朝4時まで、保護者同伴であっても外出は控えることになっています。また、深夜にゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ、スポーツ施設等は立ち入らせることが禁止されています。
- ④ 法に触れる行為、他人の迷惑になる行為は絶対にしない。バイク、車の運転、飲酒、喫煙、薬物乱用、他人の土地（建物、私有地）への不法侵入、SNSトラブル…など。
- ⑤ 生徒同士でのゲームセンター・カラオケボックス・インターネットカフェなどへの出入りは禁止する。
- ⑥ 公園などで遊ぶときは、周囲に迷惑をかけないように気をつける。
- ⑦ 交通ルールを守り、事故にあわないように注意する。バスや電車の利用の際はマナーを守る。
- ⑧ 自転車の二人乗り、無灯火、スピードの出しすぎ、イヤホンをつけたままの運転など、危険な乗り方は法に触れる行為ですので絶対にしないようにしましょう。また、ヘルメットが努力義務化されましたので着用しましょう。
- ⑨ 生徒同士の金銭の貸し借りや物品の売り買いはしない。

服装について

- ① 休み中の登下校は、制服または部活動で決められた服を着用する。
- ② 染髪・パーマ・ピアス・眉そりなどは禁止する。

健康について

- ① 生活リズムを整える。
- ② 外出から帰宅したら、うがい・手洗いをする。
- ③ 毎日、軽い運動を行う。
- ④ 熱中症の予防（こまめな水分補給など）に努める。
- ⑤ 虫歯など長期の治療を必要とする疾病は治療する。



メディア機器の使用について

- ① SNS（LINE、Facebook、X、Instagramなど）や動画アプリ（YouTube、TikTokなど）を使用したトラブルが増加中。使い方やマナーについてしっかりと家族で話し合う。また、安易な動画・画像の撮影・投稿・拡散は、被害のみならず法に触れ、犯罪行為になる場合がある。細心の注意を払うこと。
- ② 通信機器の使用は、遅くとも午後9時までとする（市PTA連合会緊急メッセージより）。
- ③ ゲームやメディア（テレビ・タブレット等）は、時間を決めて使用する。
- ④ 長崎市から貸与している学習者用PC（タブレット）は学習目的でのみ使用する。

<保護者の方へ>

スマホ等の通信端末の所持や、SNSの使用については、法的知識や判断力が未熟な中学生にとって利便性よりも危険性のほうが高い実情にあるため、学校としては使用しないよう指導しています。また、ネットの登場で個人が得られる情報は激増しており、どんなに知識と経験があってもネットの利用は安全にはなりません。やむを得ず使用させる必要がある場合は、生徒の安全のため、フィルタリング等の設定を適切に行い、保護者の管理・監督の下、保護者の責任において使用させるようお願いします。



フィルタリング
スクリーンタイム
設定方法

海水浴や釣りについて

- ① 誰と、どこへ行くのか等を、必ず保護者に伝える。
- ② 友人同士で行く場合は、3人以上で行く。
- ③ 安全な場所（遊泳禁止ではない、監視員がいる、など）で泳ぐ。
- ④ 午前中は水温が低いので控える。
- ⑤ 台風・高波などの情報を十分に収集し、危険が予測される場合は絶対に海へ出かけない。



その他

- ① 地域社会の行事には、すすんで参加する。
- ② 花火は、時間・場所を考えて周りに迷惑をかけないようにする。
- ③ 事故やけが、病気をしたときは、学校に連絡する。
- ④ 不審者にあつたときや、暴力行為、ゆすり・たかりを受けたときは、以下の対応をとり、直ちに警察署・交番・学校へ連絡する。

①距離をとる ②大声を出す ③とにかく逃げる ④近くの家に助けを求める
※部活動の行き帰りも複数で行動すること。
※知らない人（中学生でも）と軽々しく行動を共にしないこと。

全校登校日 8月9日（土） ※午前中のみ。
実力テスト 8月27日（水）・28日（木）
※両日とも午前中のみ。27日は身体測定あり。体操服を持参。
2学期始業式 9月1日（月） ※午前中のみ。

【いじめ・悩み相談窓口】

機関名	電話番号	相談時間
長崎市こども子育てサポート課	095-829-1255	月～金 8:45～17:30
長崎市教育研究所相談室	0120-556-275	月～金 9:00～17:00
長崎県警察本部少年課少年サポートセンター（ヤングテレホン）	0120-786-714	月～金 9:00～17:30
長崎県教育センター24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン）	0120-078-310	24時間
長崎県こども・女性・障害者支援センター（児童相談所）子ども家庭110番	095-844-1117	月～金 9:00～20:00
長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00～22:00 第1・第3土曜日は24時間

【インターネットなどに関するトラブル】

長崎市消費者センター	095-829-1500	火～日 10:00～17:00
長崎県警サイバー犯罪対策課	095-820-0110	24時間 ※係員対応は平日 9:00～17:45

【緊急連絡先】

滑石交番	095-856-8572	いつでも可
滑石中学校 ※学校外でのトラブルは原則として公的機関に連絡してください。	095-856-1991	月～金 8:15～16:45 ※学校閉庁日は除く。
閉庁日期間は、tetoruの欠席連絡にアクセスし、連絡してください。		