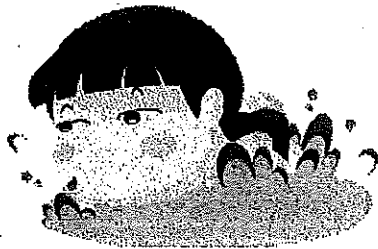


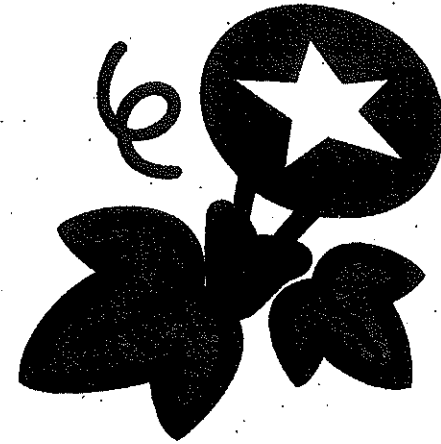
平成30年度

# 夏の生活



呉市立阿賀中学校

年 組 番 名前



# ◆◆夏休みの計画◆◆

学 習 目 標	具体的目標 (学習時間・学習内容など)
部活動 目 標	具体的目標 (練習の取組・技術習得・タイムなど)
生 活 目 標	生活の目標  家庭の仕事の手伝い
<b>1日の計画 (規則正しい生活をして、学力・体力・心を鍛えよう!)</b> ※2パターン作成	
A	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
B	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

# 夏休みの生徒心得

呉市立阿賀中学校

阿賀中学校は、あいさつや礼、部活動の取組など、様々な面で、多くの方々に評価していただける学校になってきました。夏休みは地域で過ごす時間が多くなります。さわやかなあいさつの通い合う阿賀の町づくりに貢献しましょう。しかしながら、長い休みの中で、気が緩みがちになり、生活が乱れたり、健康を害しやすいのも事実です。

次のことがらに注意して、楽しく充実した夏休みを送りましょう。

## 1 健康や安全に気をつけよう。

- (1) 交通規則を守り、交通事故から身を守ろう。(先小倉交差点付近が多発しています) 信号を守る、横断歩道通行、交差点等では止まって左右の確認、踏み切り横断時の安全確認、特に自転車の安全利用には十分注意します
- (2) 「水泳の心得」(別紙)を守ろう。
- (3) 見知らぬ人との対応や誘惑、不審者には気をつけよう。
- (4) 早寝早起きを心がけ、夜更かしをせず、規則正しく生活をしよう。
- (5) 暴飲暴食を慎み、体調を整えよう。
- (6) 適切な水分補給を行い、熱中症に気をつけよう。
- (7) 食べ物が傷みやすい季節です。食中毒に気をつけよう。
- (8) からだの調子の悪いところがあれば、休業中に治療をしておこう。
- (9) 先日の地震の教訓から、古い又は高いブロック塀からは少し離れて歩くことを心がけましょう。

## 2 自分の能力に応じた学習を確実にしよう。

- (1) 自分にあつた、目標を明確にした学習計画を立て、自主的に確実に実行しよう。
- (2) 部活動のないときには、朝の涼しい時間帯に集中して勉強しよう。
- (3) 夏休みの課題は、まとめてやるのではなく、毎日計画的にやろう。
- (4) 1学期の反省をもとに、しっかり復習しよう。
- (5) テレビやゲームの時間を減らし、読書をしよう。
- (6) 部活動も主体的に取り組もう。

## 3 自主的に行動し、良い習慣を身につけよう。

- (1) 1日のスケジュールを立てよう。特に、朝起きる時間・学習を始める時間・寝る時間は固定して規則正しい1日を過ごそう。
- (2) 常に中学生らしい服装、髪型、身だしなみをしよう。  
(登校する際には、制服か部活動の服装を着用します)
- (3) 外出するときは、行き先、帰宅時間、同伴の友人名をはっきり保護者に告げておこう。

# 水泳の心得

呉市立阿賀中学校

- (4)図書館、美術館を積極的に利用しよう。また、公共施設を利用する場合は、マナーを守り、他の利用者に迷惑をかけないようにしよう。
- (5)ボランティア活動、地域行事等には積極的に参加しよう。他校の生徒や卒業生との交友関係には十分に気をつけよう。
- (6)映画館、ゲームセンター、ボウリング場、カラオケボックス等の娯楽場への出入りは、必ず保護者同伴で行こう。
- (7)夜遊びは絶対にしてはいけません。花火大会・盆踊り等には必ず保護者同伴で行き、21時には帰宅するようにしよう。
- (8)友人同士での旅行やキャンプ等は禁止です。
- (9)アルバイトは原則禁止です。
- (10)トラブルや非行を防止する為、夏休み中も学校では携帯電話は禁止です。
- (11)メールやインターネットを利用する場合は十分注意し、加害者や被害者にならないためにも、ルールとマナーを守って利用すること。
- (12)出会い系サイトやネット異性紹介などにアクセスしてはしけません。また、ブログ等につくらない、書き込まない、係わらないこと。
- (13)花火遊びは時間と場所を考え、大人と一緒にしよう。また、ロケット花火や爆竹等危険な花火はしてはいけません。
- (14)エアガンや危険な遊び、許可無くドローンを飛ばすなど、してはいけません。
- (15)その他、飲酒、喫煙、薬物乱用、万引き、無免許運転など、法律で禁止されている行為は絶対にしてはいけません。

最後に、いじめの問題を放っておくことで、深刻な状況になることもあります。悩んだら誰かに相談することで、早期解決につながるはずです。いろいろな相談窓口がありますので、紹介しておきます。

## 相談期間窓口の紹介

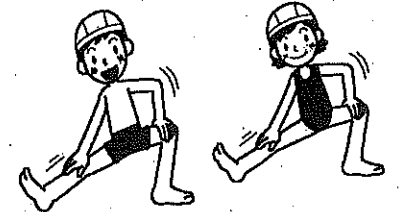
- (1) 24時間子どもSOSダイヤル・・・0120-0-78310
- (2) いじめダイヤル24・・・082-420-1313
- (3) 心の触れ合い相談室・・・082-428-7110

\* 必要に応じて相談をしましょう。決して、いたづらで使用しないこと。

事故やトラブル、心配事があったら、学校又は担任の先生に連絡しましょう。呉市立阿賀中学校 71-3304 です。なお、本年度8月13日(月)から8月15日(水)は学校閉庁日になります。

## 1 水泳に出かける前に

- (1)一人だけで行かないこと。安全のため必ず数人で一緒に行くこと。
- (2)必ず家族の人に、場所、帰宅予定時間、同行者名を告げ、予定通りに行動すること。
- (3)次のような場合には無理をして行かないこと。
  - ・熱がある人
  - ・身体に疲れを感じている人
  - ・目の病気や体に傷のある場合
- (4)許可された場所(プール、海水浴場)以外では泳がないこと。次のような場所では十分気をつけること。
  - ・潮の流れと波の高さに注意(海)
  - ・水温を確認・海底に注意(川)
- (5)盗難に注意する。(貴重品の管理)



## 2 入水する時

- (1)準備体操を十分に行う。
- (2)自分の能力に応じた所で泳ぎ、飛び込みなど危険なことはしない。
- (3)溺れたまねなどの悪ふざけは絶対にしない。
- (4)長時間続けて泳がない。



## 3 水からあがって

- (1)きれいな水で身体をよく洗う。(目、耳、鼻、口は念入りに)
- (2)途中で寄り道などせず、早く帰宅して休む。

## 4 おぼれている人を見つけたとき

- (1)自分で泳いで助けに行くのは絶対にしないこと。
- (2)浮き輪や板きれ、空のペットボトルや縄などを投げて渡す。
- (3)一人で見つけた場合は、大声で応援を求める。
- (4)人通りのない場所で2人以上で見つけた場合は、一人は必ずその場所に残り、おぼれている人が流されたりしないか見ておく。他の人は応援を求めにいく。



## 5 プールに泳ぎに行くとき

- (1)水にはいる前にシャワーで身体をよく洗う。
- (2)水から出たときも、シャワーで身体をよく洗う。
- (3)つば、たん、鼻水などは、プールサイドの排水口以外に出さない。

安全には十分気をつけて水泳を楽しみましょう!

夏休み中の部活動予定

曜日	曜日	行事	バスケット女子	バスケット男子	バレー女子	卓球	剣道	陸上	野球	サッカー	テニス	ソフト	吹奏楽	美術	家庭	執行部	月日
20日	金	終業式	15:00~15:55	14:00~14:55	16:00~	★	★	★	★	★	★	★	★	★			20日
21日	土	県選(水泳)							練習試合	★	★	★	★				21日
22日	日	県選(水泳)							練習試合								22日
23日	月	期末試験(9:00~16:30) 補充2年	A	A	C	B	B	★	★	★	★	★	★	★			23日
24日	火	期末試験(9:00~16:30) 補充2年	A	A	C	B	B	★	★	★	★	★	★	★			24日
25日	水	県選(野球・テニス) 補充2年	A	A	C	B	B	★	★	★	★	★	★	★			25日
26日	木	県選(野球・テニス) 補充2年	A	A	C	B	B	★	★	★	★	★	★	★			26日
27日	金	県選(野球・卓球) 演習会 補充2年	A	A	C	B	B	★	★	★	★	★	★	★	★	★	27日
28日	土	県選(陸上・剣道) 県選(ソフト)					試合	試合		★		試合	★				28日
29日	日	県選(陸上) 県選(ソフト)						試合	練習試合			試合					29日
30日	月	県選(バレー) 補充2年	A	A	試合	B	B		★	★	★	★	★	★	★		30日
31日	火	県選(バレー) 補充2年	A	A	試合	B	B	★	★	★	★	★	★	★	★	★	31日
1日	水	県選(サッカー) 県新人(水泳)	A	A		B	B	★	★	試合		★	★	★	★		1日
2日	木	県選(サッカー・バスケ)	試合	試合	A	A	B	★	★	試合	★	★	★	★	★		2日
3日	金	県選(バスケ)	試合	試合	A	A	B	★	★	予備日		★	★	★	★		3日
4日	土	県選(ソフト)						★	練習試合			試合	★	★			4日
5日	日								練習試合				★	★			5日
6日	月				A	B	A	★	★	★	★	★	★	★			6日
7日	火	補充学習1年	B	B	A	C	中国	★	★	★	★	★	★	★			7日
8日	水	補充学習1年 吹奏楽コンクール	B	B	A	C	中国	★	★	★	★	★	★	★			8日
9日	木																9日
10日	金	県選(ソフト) 補充学習1年	B	B	A	C	A	★	★	★	★	★	★	★			10日
11日	土	山の日			A	A				★							11日
12日	日	県選(ソフト) 補充学習1年								★							12日
13日	月	一斉開庁日								★							13日

曜日	曜日	行事	バスケット女子	バスケット男子	バレー女子	卓球	剣道	陸上	野球	サッカー	テニス	ソフト	吹奏楽	美術	家庭	執行部	月日
14日	火	一斉開庁日															14日
15日	水	一斉開庁日															15日
16日	木							★									16日
17日	金							★									17日
18日	土							★									18日
19日	日	全国大会開会式(野球23日まで)			A												19日
20日	月	授業3時間			C			★	★	★	★		★				20日
21日	火	授業6時間(昼食用意)															21日
22日	水	授業6時間(昼食用意)															22日
23日	木	授業6時間(昼食用意)															23日
24日	金	授業6時間(昼食用意)															24日
25日	土	県総体(水泳)				A	A	★	★	★			(★★)				25日
26日	日	県総体(水泳)			A								(★★)				26日
27日	月	キャリアスタートウイーク(2年) 授業(1-3年 6時間 昼食用意)															27日
28日	火	キャリアスタートウイーク(2年) 授業(1-3年 4時間)															28日
29日	水	キャリアスタートウイーク(2年) 授業(1-3年 6時間 昼食用意)															29日
30日	木	キャリアスタートウイーク(2年) 授業(1-3年 6時間 昼食用意)															30日
31日	金	キャリアスタートウイーク(2年) 授業(1-3年 6時間 昼食用意)															31日
1日	土					A		★	★								1日
2日	日																2日
月日	曜日	行事	バスケット女子	バスケット男子	バレー女子	卓球	剣道	陸上	野球	サッカー	テニス	ソフト	吹奏楽	美術	家庭	執行部	月日

開業日と同じ(顧問より指示を聞く)

開業日と同じ(顧問より指示を聞く)

部活動なし

開業日と同じ(顧問より指示を聞く)

○体育館の使用時間について  
 ☆8:30スタートの場合...A(8:30~10:50)B(11:00~13:20)C(13:30~15:50)  
 ☆授業日の場合...J(13:30~14:40)K(14:40~15:50)K(15:50~17:00)  
 ○各所で予定の変更もありますので、顧問の先生の指示に従います。  
 ○詳しい日程・日程や活動場所は、各部活動の顧問の先生から確認しましょう。空欄の箇所は未定又は休みです。  
 ○部活動を欠席するときは、早めに顧問の先生に連絡しましょう。

★登校日など、午前中が授業のときには、原則、午後13時以降から行います。

夏の生活記録

No 1 夏の生活記録

	評価	反省		評価	反省
7月 21日 (土)			8月 1日 (水)		
7月 22日 (日)			8月 2日 (木)		
7月 23日 (月)			8月 3日 (金)		
7月 24日 (火)			8月 4日 (土)		
7月 25日 (水)			8月 5日 (日)		
7月 26日 (木)			8月 6日 (月)		
7月 27日 (金)			8月 7日 (火)		
7月 28日 (土)			8月 8日 (水)		
7月 29日 (日)			8月 9日 (木)		
7月 30日 (月)			8月 10日 (金)		
7月 31日 (火)			8月 11日 (土)		

評価 A・・・充実 B・・・予定通り C・・・少し不十分

夏の生活記録

No 2 夏の生活記録

	評価	反省		評価	反省
8月 12日 (日)			8月 23日 (木)		
8月 13日 (月)			8月 24日 (金)		
8月 14日 (火)			8月 25日 (土)		
8月 15日 (水)			8月 26日 (日)		
8月 16日 (木)			8月 27日 (月)		
8月 17日 (金)			8月 28日 (火)		
8月 18日 (土)			8月 29日 (水)		
8月 19日 (日)			8月 30日 (木)		
8月 20日 (月)			8月 31日 (金)		
8月 21日 (火)			9月 1日 (土)		
8月 22日 (水)			9月 2日 (日)		

評価 A・・・充実 B・・・予定通り C・・・少し不十分

## 夏休みの課題と休み明け試験範囲 (1) 年

	課 題	提出日	休み明け試験範囲
国語	①サマースクール ②単元別漢字 P 22 ~ 35 ③作文 (選択)・習字 (自由) …別紙	①と② …課題試験当日 ③ …8/24 (金)	サマースクール
社会	サマーアプローチ (丸つけをして、間違い直しを済ませたものを提出)	課題試験当日	サマーアプローチ
数学	「キホンの夏」P. 23まで	課題試験当日	「キホンの夏」
理科	・塩の結晶のレポートと塩の結晶 ・自主学習 p 2 ~ p 29	9月3日	・期末試験 ・自主学習 p 2 ~ p 29 ・プリントNo.3 2 ~ 51
音楽	①「校歌」の歌練習	①2学期最初の授業で歌のテスト	
美術	呉のイメージをイラストで表現する ※詳しくは別紙で知らせます。 応募用紙を忘れずに貼付する。	8月21日	
保体男女	1日1回腹筋20回、 背筋20回を行う。	なし	
技術	みんなの夢アイデアコンテスト	9月3日	
家庭	洗濯実習レポート (プリント) ・給水が開始されたら行う。	8月24日	
英語	サマーアプローチ (丸つけをして、間違い直しを済ませたものを提出)	課題試験当日	サマーアプローチ

## 夏休みの課題と休み明け試験範囲 (2) 年

	課 題	提出日	休み明け試験範囲
国語	①実力の夏 ②単元別漢字 P20 ~ P31 ③作文 (別紙参照)	①国語科の試験当日 ②・③ 8月24日 (金)	実力の夏
社会	パーフェクトサマー地理2 (丸つけをして、間違い直しを済ませたものを提出)	課題試験当日	パーフェクトサマー地理2
数学	「キホンの夏」	課題試験当日	「キホンの夏」
理科	科学研究 1学期の復習	科学研究は、 8月24日の朝の会まで!	・心臓の図、目のつくり・耳のつくり、血液と血管、消化と吸収、…など。1学期中間テスト&期末テスト
音楽	①リコーダー練習 「虹の彼方に」	①2学期最初の授業で確認	
美術	呉のイメージをイラストで表現する ※詳しくは別紙で知らせます。 応募用紙を忘れずに貼付する。	8月21日	
保体男女 技	規則正しい生活を送り体力向上を図る	なし	
技術	みんなの夢アイデアコンテスト	9月3日	
家庭	調理 (プリント) 「野菜たっぷりヘルシーごはん」一汁三菜で献立を考え、調理をする。 (給水が再開されなければ、献立作成のみ)	8月24日	
英語	実力の夏	英語科の試験実施日	テスト出るかもプリント (夏休み明け試験)

# 夏休みの課題と休み明け試験範囲 (3) 年

	課 題	提出日	休み明け試験範囲
国語	①新研究本誌 P6 ~ P159 ②単元別漢字 P18 ~ P33 ③作文 (別紙参照)	①試験当日 ②・③ 8月24日(金)	実力試験の範囲表参照
社会	社会の新研究本誌 最初~P.123(地理・歴史) ※付属のノートにやり、繰り返しを挟む。	実力試験当日	実力試験の範囲表を参照
数学	新研究ノート~P91まで ※新研究ノートに問題を解いて提出	実力試験当日	実力試験の範囲表を参照
理科	<1分野> 1学期の復習  <2分野> 1学期の復習, 整理と対策		実力テストの試験範囲です。
音楽	①リコーダー練習「木かげの思い出」A1, A2	①2学期最初の授業で確認	
美術	呉のイメージをイラストで表現する ※詳しくは別紙で知らせます。 応募用紙を忘れずに貼付する。	8月21日	
保健男女	男女共通: 1日1回柔軟運動を行う。		
技術	みんなの夢アイデアコンテスト	9月3日	
家庭	幼児の生活と遊び 「手作りおもちゃ」 身近な材料(紙コップ・折り紙・画用紙・布・フェルト・ペットボトル・牛乳パック・空箱等)を使って	8月24日	
英語	3年間の総まとめ いろいろな文① (p.46) ~ ポイント学習4 (p.89) 9ページノートの残り	総まとめノート 試験当日に提出	実力試験の範囲表参照

# △△△夏休みの反省△△△

学習の反省	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     具体的目標の達成について                 </div>	
部活の反省	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     具体的目標の達成について                 </div>	
生活の反省	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     生活の目標について                 </div>	
生活の反省	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     家庭の仕事の手伝いについて                 </div>	
1日の生活の反省		
保護者より		印