



令和7年度

夏休みの生活



1 計画的なリズムのある生活（クレペリン効果＝「集中の入り口」）

（1）学習について

①「日常の体内時計」を継続しましょう。

日常の学校は、50分×6時間。午前中・午後・夜で時間割を作ってみよう。ダラダラ長時間より、短く集中！毎日少しずつやれば、あとでラクになる！

②勉強ルーティンをつくりましょう！

午前中：50分×2セット（計2時間分）、午後や夜に復習で3時間分追加タイマー使ってゲーム感覚で！

③目に見える成果でやる気UP！

チェックリストやカレンダーに「できた！」を書こう

★ひとことアドバイス

クレペリン効果で集中スイッチが入りやすい。



（2）健康と安全について

①朝は自分で起きて、決めた日課にそった規則正しい生活を送りましょう。

②家族の一員として仕事の分担をしましょう。

③歯の疾患がある人や視力が低下している人は、診察や治療を受けましょう。

④部活動などに積極的に参加して、心身を鍛え、技能を向上させましょう。

⑤ヘルメットを着用し、「並進」「一時不停止」「信号無視」などをせず、自転車の安全な乗り方を心がけましょう。スマートフォンを利用しながらの運転もしないように心がけましょう。

⑥花火をするときには、居住地域の安全な場所で、人や建物に向けずに行いましょう。（保護者もしくは大人同伴に限ります。）遊んだ後はバケツの水で消火を確かめ、ゴミは持ち帰りましょう。

*学校や公共施設ではしません。

⑦危険な場所（海岸、河川、用水、工事現場、鉄道付近等）での遊びは絶対にしません。また、大雨や落雷などが予想される場合は、河川等に近づかず、早めに屋内に避難しましょう。

⑧海水浴に行く際は大人と一緒に行きましょう。その日の体調や天気も考慮してください。



2 規律ある生活

※福井県青少年愛護条例が改正されました。ポイントは以下の点です。

◆青少年の外出の制限について

【深夜（PM11:00～AM4:00）外出はさせない】

◆青少年の営業施設への出入りについて

◆青少年のインターネット利用に関すること



①外出時は、行き先・一緒に行く友人名・帰宅時間を家族に伝え、**午後7時までに帰宅**しましょう。行き帰りを含め、1人で行動しないようにしましょう。

②恐喝等の犯罪に巻き込まれないためにも、必要以上の金銭を持ち歩かず、繁華街への不用意な滞在は避けましょう。危険を感じたら大声を出したり、助けを求めたりしましょう。

③それほど親しくない人の車に同乗したりSNSで知り合った人と会ったりなど、見知らぬ人の誘いには絶対にのりません。

④**夜間の外出やコンビニへの出入り、および友人宅への外泊はしません。**

⑤喫煙・飲酒・薬物・不純異性交遊・窃盗・自転車盗・万引きなどの不良行為は違法行為です。

⑥友達間の金銭の貸し借り、物品の売買はしません。

⑦**娯楽施設の利用については、保護者理解と責任のもと、青少年健全育成条例などをしっかりと理解したうえで利用しましょう。**

⑧インターネットは、ルールやマナーを守って利用しましょう。

【丸岡南中校区スマートルール】

*インターネットに、人のいやがることや悪口を書き込みません。

*インターネットに、名前・住所・顔写真などの個人情報をのせません。

*ネット対応機器の利用（SNS、メール、ゲームを含む）は、1日1時間までにしよう。

*ネット対応機器の利用（SNS、メール、ゲームを含む）は、夜9時以降はひかえよう。

*インターネットで、いやなことを書かれたら、家族や学校に相談しよう。

⑨エアソフトガン、ナイフ、スタンガン等の危険な玩具での遊びは、絶対にしません。

⑩長期休業中であっても、違反の髪型や染色、パーマ、化粧、ピアスなどはしません。

⑪子どもだけで集まって、飲食店等での打ち上げはしません。

3 公共物の利用

①コミセン・体育館を利用は、**管理者の許可を得てから使用**し、責任をもって後始末をしましょう。
利用後は必ずお礼を言ってから帰りましょう。

②器物を破損した場合は、管理者や先生にすぐに申し出ましょう。

③小学校のプールへ行くことは禁止です。（プール開放はありません）

④図書館などでの大声での会話や、勝手な飲食などの迷惑行為はしません。

4 部活動への参加

①心身の健康増進のため、**部活動には積極的に参加**しましょう。

やむを得ず欠席する場合は、本人か保護者が顧問の先生に必ず連絡を
しましょう。

②部員全員で後始末・施錠をしてから帰りましょう。

③運動をするときは、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。

④部活動の用具、くつ、カバン、服などの物品の売買はしません。



5 地域の活動への参加

①地域行事（奉仕作業・夏祭りなど）に参加しましょう。

②ラジオ体操に積極的に参加しましょう。

③ボランティア活動に取り組みましょう。

*これらの活動に参加した場合は Challenge21 に印をもらいます。



6 その他

①自らが善悪の判断をし、責任ある中学生らしい有意義な休みにしましょう。

②事故や事件が発生した場合は、必ず学校または担任に連絡します。

③アルバイトは原則として禁止です。特に、事情のあるときは学校に申し出ます。

④不審者、変質者が出ています。明るく大きな道路を通り、適切な場所で活動し、不審者に出会ったら逃げるとともに、危険のない範囲で特徴を覚えて連絡しましょう。

困ったことや悩みがあったら自分たちだけで解決しようとせず、必ず家の人や先生、相談窓口にご相談しましょう。

子供SOSダイヤル 0120-0-78310
365日 24時間（電話相談）



デジタル社会を生きる子供たちのために【ご家庭へ】ぜひ活用ください。