



生活指導便り 第6号



令和6年9月19日(木)
あきる野市立東中学校
生活指導部

服装についての確認

2学期が始まって約1ヶ月が過ぎました。暦の上では秋ですが、秋とは名ばかりの真夏のような気候の日も続いています。この時期になると「衣替え」という言葉を耳にすることがあります。東中学校では学校生活における服装について、以下のように定めています。改めて確認して下さい。

- ・保健体育の授業がない日は「標準服」、保健体育の授業のある日は「体育着・ジャージ」で登校する。ただし、指定日は「標準服」または「体育着・ジャージ」で登校する。(クールビズ期間外)
- ※指定日とは、儀式日や定期考査日、行事日のことを指す。
- ※儀式日は「儀式時の標準服」の着用の仕方です。
- ※5月1日～10月30日のクールビズ期間は標準服(冬服・夏服)でも体育着・ジャージ登校でも可とする。

体育大会について

10月5日(土)に第52回体育大会が行われます。実行委員が組織され、クラスで個人種目決めと全員リレーの走順決めが行われました。9月6日(金)からは各学年の学年練習等に取り組んでいます。実行委員を中心に真剣に取り組んでいます。クラスの中で実行委員だけに任せきりにせず、協力する生徒が見られます。その姿を見ていると「心の成長」が感じられます。お互いに足りないところを補い合いながら進んでいってほしいと思います。

学年練習後に体調を崩す生徒が見られました。前日の夜遅くまでスマホを操作していたり、ゲームをしていたりした影響での睡眠不足、朝食を摂っていないことでのエネルギー不足が原因として考えられます。残暑が厳しいので、引き続き熱中症対策と体調の管理に努めて下さい。

今年度の体育大会は天候不良等で延期の場合は翌6日(日)が予備日となります。その場合5日(土)は通常5時間授業を行います。6日も延期となった場合は8日(火)が最終の予備日です。詳しくは改めて配布するプログラム等を確認して下さい。

熱中症の予防のために



水分・塩分の摂取



睡眠環境の整備



朝食の摂取



こまめな休憩



日差しを避ける

工事について

現在、東中学校では外壁や校舎内を修繕するための工事が行われています。校舎の外側には足場が組まれ、本格的に作業が行われていきます。落下物があるかもしれませんので近づかないようにして下さい。また、作業の妨げになるような行動はとらないようにしましょう。校舎内の作業中は廊下や階段が利用できなくなる場合があります。時間に余裕をもって行動しましょう。

校舎の外側に足場がある期間は、校舎とクラブハウス間のスペースは通行止めになります。再登校時や休日に直接体育館へ出入りする場合はテニスコートとクラブハウスの間を通るようにしてください。事故やケガがなく、工事が終わられるようにご協力をお願いします。

自転車の利用について

令和6年9月21日（土）～30日（月）までの間、秋の全国交通安全運動が実施されます。

①歩行者の安全確保 ②夕暮れ時や夜間の事故防止 ③自転車の安全確保と交通ルール等の遵守の徹底など、一人一人が交通安全意識を高くもって未然に事故を防ぎ、命を落とすことのないよう心がけることが重要です。

東中学校では全体の約3分の1の生徒が自転車を利用して登下校しています。また、普段の生活でも自転車を運転する機会のある人が多いと思います。以下の自転車安全利用五則を確認して自身の安全と安心に役立ててください。

自転車安全利用五則

～ 知っていますか？ 自転車利用のルールとマナー ～



1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

2. 交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認

3. 夜間はライトを点灯

4. 飲酒運転は禁止

5. ヘルメットを着用



交通安全を促す、簡単だけど、効果のある方法が満載！
TOKYO SAFETY ACTION
<https://www.safetyaction.tokyo/>

