Toyohashi Municipal豊橋市立　　　　Junior High School 中学校

 **Pamumuhay sa Summer Vacation**

**夏休みの生活**

**Summer vacation**夏休み**：　　（　）～　　　（　）**

**Araw na may pasok** 出校日**： 　（　）**

**1. Pamumuhay** 生活

・Mamuhay ng tama「**Maagang matulog・maagang gumising・kumain ng almusal**」

・Ugaliin ang pakikipag-usap sa pamilya at tumulong sa gawaing bahay. Maglaan ng araw sa「**no TV, no games, no smart phones**」.

・Humingi kaagad ng payo sa malapit na nakatatanda kapag mayroong problema o iniisip/pag-aalala.

・規則正しい生活をします。「**早寝・早起き・朝ごはん**」を継続しましょう。

・家族との話し合いや手伝いなどを積極的にします。「**ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホ**」の日を作りましょう。

・困ったことや悩みがあるときは、すぐに近くの大人に相談します。

**2. Kaligtasan sa trapiko** 交通安全

・Magsuot ng helmet kapag magbibisikleta.

・Delikado ang pagbibisikleta kapag「mayroong angkas」「nakahilerang magkatabi sa pagtakbo」

「nakapatay ang ilaw sa gabi」.

・Hindi dapat gumamit ng smartphones habang nagpapatakbo ng bisikleta

・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶります。

・自転車の「二人乗り」「並列走行」「夜間無灯運転」は危険です。

・自転車に乗りながらスマートフォンを操作しません。

**3. Kalusugan** 健康

・Magpagamot ang mayroong sirang ngipin at mayroong diprensya sa paningin.

・Aktibong lumahok sa mga club activities at sanayin ang isip at katawan.

・虫歯、視力等の疾病がある人は、治療をします。

・部活動に積極的に参加し、心身を鍛えます。

**4. Pag-aaral** 学習

・Magkaroon ng plano sa paggawa ng assignment.

・Tiyak na layunin (Mag-aaral araw-araw sa loob ng oras, gagawin/isusulat ang 1 pahina nang

araw-araw

・Pagtuunan ng pansin at pag-aralan ang mga subject at unit na hindi masyadong naiintindihan.

・課題は計画的に進めます。

・具体的な目標（毎日〇時間勉強する、〇〇を毎日１ページ書く等）をもち、意欲的に取り組みます。

・苦手な教科や単元を集中的に学習します。

**5. Paglabas** 外出

・Ipaalam sa magulang/tagapag-alaga「kung saan pupunta」「anong oras uuwi」「sinong

kasama」.

・Huwag lalabas sa gabi o madaling araw at huwag makikitulog sa bahay ng kaibigan.

・Huwag pupunta sa game center at karaoke ng walang kasamang magulang/tagapag-alaga.

・Huwag maghiraman ng pera o gamit at magbentahan ang kapwa bata.

・Huwag sasama sa hindi nakikilala o kahina-hinalang tao.

・外出する際には、保護者に「行き先」「帰宅時間」「同行者」を伝えます。

・夜間外出、深夜外出、友人宅での外泊はしません。

・子どもだけで飲食店、ゲームセンターやカラオケボックス等へ行きません。

・子ども同士でお金や物の貸し借り、売買をしません。

・見知らぬ人や不審者にはついていきません。

**6. Rules** ルール

・Tiyakin na hindi gagawa ng mga labag sa batas (paninigarilyo, pag-inom ng alak, pagnanakaw

atbp.)

・Huwag magmamaneho ng walang lisensya (scooter, autobike, kotse/sasakyan atbp.)

・触法行為（喫煙、飲酒、万引き等）は絶対にしません。

・無資格運転をしません。（原付、オートバイ、自動車など）

**7. Cellphone・smartphone・internet・SNS** 携帯電話・スマートフォン・インターネット・SNS

・Tiyakin na susundin ang「7 Promises」ng Toyohashi sa paggamit ng cellphone, game console

atbp.

①Gawin ang pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan hanggang 9:00 PM.

②Huwag itong dalhin sa paaralan.

③Maggawa ng kasunduan sa tahanan sa paggamit at tuparin ito.

④Huwag gagamit kapag nagbibisikleta o habang naglalakad.

⑤Tuparin ang manners sa paggamit nito sa loob ng train o bus.

⑥Huwag maglalathala/magpost ng mga bagay na maaaring makasakit ng damdamin ng ibang

tao.

⑦Huwag mag-a-access sa mga sites na delikado/mapanganib.

・Huwag makikikipagkilala sa mga hindi natutukoy na tao sa SNS at mga applications.

・Huwag magbibigay/papadala/lalathala ng mga pribadong impormasyon ng ibang tao sa SNS.

・携帯電話、スマートフォン、ゲーム機等を使用するときは、豊橋市の「７つの約束」を守ります。

①友達との通話などは夜９時までにします。

②学校には持っていきません。

③家の人と使い方の約束を決めて守ります。

④自転車に乗るときや歩くときには使いません。

⑤電車やバスの中では使い方のマナーを守ります。

⑥人の心を傷つける書き込みなどをしません。

⑦危険なサイトにはアクセスしません。

・不特定の人と知り合うSNSやアプリケーションは使用しません。

・他人の個人情報や写真を勝手に送ったり、SNSに投稿したりしません。

**※Kung sakaling magkaroon ng insidente o aksidente, mangyaring tumawag kaagad**

**sa 110, gayundin sa paaralan.**

**Junior High School tel. no.：0532-**

※事件や事故が起きたときは、すぐに１１０番に電話をかけてください。また、学校へも連絡してください。

　　　　　中学校　電話番号：0532-