

連休中【ゴールデンウィーク】の過ごし方について

〔きまりを守って楽しい連休を過ごそう〕

I 家庭・社会生活

1 計画的な生活を送る

- (1) 学習や行事，習い事，お手伝いなど，実行できる計画を立てましょう。
- (2) 計画が実行できたかどうか，毎日自己反省をしてみましょう。

2 家族の一員としての貢献

- (1) 規則正しい生活習慣を作りましょう。(起床・食事・学習・運動・睡眠など)
- (2) お家の人のお手伝いを積極的に行いましょう。
- (3) 計画的・合理的な金銭の使い方を考えましょう。
- (4) 家族と話し合う時間を持ちましょう。



3 外出する際の注意

- (1) 不審者を見かけた場合は，すぐに逃げ，大声で周囲に助けを求めましょう。
また，近くの店や家に助けを求め，速やかに110番通報しましょう。
*** 見知らぬ者に声をかけられても絶対について行かないこと！**
- (2) 「誰と，どこへ，何をしに行くか，何時頃帰るか」など家族に知らせてから外出しましょう。
午後6時以降は子供だけで外出しないようにしましょう。
- (3) **生徒だけの夜間の外出や外泊は絶対にしないこと！**
- (4) 夜，暗くなる前に家に帰るようにしましょう。また，人通りの多い道や明るい道を通りましょう。

4 その他，社会生活について

- (1) 登山，キャンプ，川遊びなどは必ず保護者同伴で行くようにしましょう。
- (2) コンビニや飲食店等のお店の人や，他のお客さんに迷惑を掛けないようにしましょう。
(マナーの向上：陽北中学校の生徒であるという自覚を持ち，場に応じた行動をしましょう。)

II 健康・安全な生活

1 健康

- (1) 早寝・早起きを実行し，規則正しい生活を心がけましょう。
- (2) 暴飲・暴食はしないようにしましょう。
- (3) 病気の症状がある時には，外出を控え，医療機関に相談しましょう。



2 安全

- (1) **交通法規を守り，**自転車の二人乗りや並走，無灯火運転，“ながら”運転などは絶対にしないこと！
※自転車に乗車する際にはヘルメットを着用しましょう。
- (2) 通行者とのトラブルが無いように，歩行の仕方・自転車の乗り方など考えて行いましょう。
- (3) 火災，盗難，暴力等による事故の防止，注意を守り，事故を起こさないようにしましょう。
- (4) 喫煙や飲酒は絶対にしないこと！
- (5) 薬物（危険ドラッグ・覚せい剤・シンナー）には絶対に手を出さないこと！
※ことわる『勇氣』をもとう！



(6) スマートフォンや携帯電話、ネットの使用に関しては十分注意しましょう。

※個人情報の流出や、SNS を利用した犯罪に注意すること！

※有害サイトには、絶対アクセスしないこと！（フィルタリングサービスを利用する。）

※トラブルにつながる他人を誹謗^{ひぼうちゆうしょう}中傷する書き込みや個人情報（画像や動画を含む）の掲載は、絶対にしないこと！（SNS や掲示板等）

※動画投稿サイト（TikTok や Instagram など）の利用は、個人情報の流出など危険を伴うことを十分に注意し、保護者の了解のもと行うようにする。



ネットいじめは犯罪です！！ 善悪の区別をしっかりと！！



Ⅲ 学校への連絡

○ 連休中は、学校に連絡がつきません。

緊急の場合は、[宇都宮市教育委員会緊急用連絡先 632-5115](tel:632-5115) に連絡してください。

相談機関の案内

【ホットほっと電話相談】

いじめ相談さわやかテレホン（028-665-9999）

【24時間子供SOSダイヤル（文部科学省Webサイト相談窓口）】

TEL 0120-0-78310

※ 事件・事故等の緊急時には、警察署・消防署等に連絡しましょう。

Ⅳ 感染症関連

1 3密はできるだけ避けましょう。必要な場面を判断してマスクの着用を行いましょ。

(1) 人ごみはできるだけ避け、外出する時には必要な場面でマスクを着用しましょ。

(2) 身体的距離をとり、会話の時は正面を避けるようにしましょ。

(3) 生徒同士だけで大人数集まったり、会食したり、遊んだりするのは控えましょ。

2 体調が良くない時は無理をせずに体を休ませましょ。またできるだけ病院を受診しましょ。

(1) 体調が良くない時は、外出を控えて家でゆっくり体を休めるようにしましょ。

(2) 症状がある場合は病院を受診し、早めの対応を行いましょ。

3 感染症による差別や偏見、いじめ等は絶対に行わないようにしましょ。

(1) 感染者（接触者）や、医療従事者、感染から回復した人、社会機能を維持する上で必要な仕事に取り組んでいる人に対して誤解や差別、偏見は許されないのだから絶対にしないようにしましょ。

(2) 情報の真偽や出所を確かめずに、うわさなどに惑わされ、情報を拡散したりしないようにしましょ。

4 連休中の生活も、日頃の学校での生活を生かして予防・感染対策に努めましょ。

(1) 学校で行っている予防・感染対策を、家庭生活の中でも意識して行いましょ。また家族にも予防・感染対策について教えてあげましょ。

(2) 日頃から自分の健康状態をよく観察するようにしましょ。



★ 感染症への対応は、大きく変わろうとしています。その時に合った対応を自分でしっかりと判断できるようにして、自分の健康を守るように心がけましょ。