

夏季休業中【7/21～8/29】の過ごし方について

〔きまりを守って楽しい夏休みを過ごそう〕

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！**
*** 何かあれば直接警察に連絡をする！**
- (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時以降の子供だけでの外出は，補導の対象となります。
- (3) **生徒だけでの夜間の外出や外泊は絶対にしない！**
※トラブルが起きる原因になることが多いので，保護者の方をご指導お願いします。
- (4) 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。)

4 その他，社会生活について

- (1) サイクリング，キャンプなどは必ず保護者同伴で行くようにしましょう。
- (2) 公共の場を使うときのマナーを考えて，場に応じた行動を心がけましょう。

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！

※ 自転車に乗車する際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、注意をして、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。

※使用時間を守り，スマホ・ゲーム依存にならにようにすること！

※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！（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，匿名・記名にかかわらず絶対にしない！（SNS や掲示板等）

※動画投稿サイト（TikTok や YouTube 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こと。



ネットいじめは犯罪です！！ 善悪の区別をしっかりと！！



3 水遊び・水泳

- (1) 遊泳禁止区域では絶対に泳がないようにしましょう。事故には十分に気を付けましょう。
- (2) 海，川，プールなどに行く際は保護者同伴または許可を得てから泳ぎに行きましょう。



Ⅲ 学校への連絡

- 祝日・休日及び学校業務休止期間の8月11～16日は，学校に連絡が付きません。

緊急の場合は，**宇都宮市教育委員会緊急用連絡先 632-5115** に連絡してください。

相談機関の案内

【ホットもっと電話相談】

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

【SNS 相談@とちぎ2022】

QRコード・・・・・・・・



※ 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。