

## スマホ・ゲーム依存注意報

5月6日(水)の新聞でも報道された通り、栃木県では9日間連続で感染者がでていないことなどから、少しずつですが県内の休業要請が緩和され始めました。しかし、未だに油断はできない状態です。引き続き、不要不急の外出を控えるなど、感染防止のための行動をとり、6月1日(月)の学校再開に向けて準備をしていきましょう。

**重要**

### 学校休業中の過ごし方 ～生活習慣を見直そう～

4月24日～5月1日に実施された面談では、生徒の皆さんから休み中の過ごし方についてたくさんのお話がありました。その中の一部を紹介します。生活習慣に少しずつ差が出始めています。小さな差が積み重なるとやがて大きな差になります。課題のある人は今日から思い切って生活習慣を変えてみませんか？

#### 《がんばっていること》

- ☆ 学校生活と変わらない時間で生活している！毎朝ラジオ体操をしている！
- ☆ 毎朝決まった時間に起きて走っている！毎日走ったり、縄跳びをしたり運動をしている！
- ☆ 2回目の休業延長になってから、気持ちを切り替えて、生活リズムを整えた！
- ☆ 毎日昼食を作っている！料理を作るのが上手になった！ ☆ 弟や妹の面倒をよく見ている！
- ☆ 掃除・洗濯・皿洗いなど家事を(毎日)手伝っている！家族と役割分担をしている！
- ☆ 受験生としての意識をもって、学校で出された課題以外にも復習や予習に取り組んでいる。
- ☆ 課題を早く終わらせて、普段できないことにチャレンジしている！(読書や家族のマスク作成など)

#### 《改善が必要なこと》

- 生活リズムが崩れている。遅く起きて、遅く寝ている。昼夜逆転生活になっている。
- 一日中ゲームをしている、または一日中スマートフォンを使っている。また、一日中家で過ごしている
- 12時過ぎまでオンラインゲームをしたり、SNSを使用したりしている。

**情報**

携帯電話やスマートフォンは、便利な反面、その使い方には注意が必要です。宇都宮市では、小中学生に携帯電話やスマホを持たせる場合には、フィルタリングをかけることや、使用時間、使い方(利用アプリ等)について、保護者の皆様の責任の下で、きちんと管理をするようお願いしています。

#### 【スマホ・ケータイ宮っころール】

- ① 使用は1日1時間まで…長時間の使用は学力の低下や生活習慣の乱れにつながります。(学習利用を除く)
- ② 必ずフィルタリングをする…設定により、有害情報を遮断するだけでなく、利用時間帯の設定、利用状況の確認ができます。
- ③ 個人情報を載せない…知り得た情報を悪用した待ち伏せ、脅迫等の犯罪も発生しています。顔写真や名前などの個人情報は載せてはいけません。また、一度載せてしまい、拡散してしまった情報を消すことは不可能です。自分の情報も、他人の情報も考えずに載せることは大変危険です。

5月13日(水)は宇都宮市一斉のノースマホ・ノーゲームデーとなっています(緊急時や学習での利用を除きます)。ネット接続機器使用状況を家族で見つめ直すきっかけとしてください。

# 夏場の生活についてのお知らせ

## 夏場の服装について

本校では、5月1日から10月31日までを【クールビズ期間】として、以下のように服装を決めています。外は暑くても、室内はエアコンで寒い、という状況もありますので、下記の約束を確認し、体調管理の視点からその場その時に適した服装を心がけましょう。

### ＜ 1年生 ＞

- ・ 白地のワイシャツまたはニットワイシャツ(半袖・長袖可)
- ・ プレザー、ネクタイ、リボンは着用しなくてよい
- ・ スラックスまたはスカート(学校指定品)
- ・ ベスト(学校指定品)の着用可

### ＜ 2,3年生 ＞

- ・ 白地のワイシャツまたはニットワイシャツ(半袖・長袖可)
- ・ 上着は着用しなくてよい
- ・ スラックスまたはスカート(学校指定品)
- ・ 女子はベスト(学校指定品)の着用可

### 共通事項

- ・ 制服の変更等を踏まえ、本年度から全学年名札は着用しません
- ・ ワイシャツの内側は白色系の下着です
- ・ ジャージやくつなども含めて、持ち物には(タグなどに)必ず名前を記入しましょう。

## 水筒の持参について

熱中症対策として、4月から10月まで水筒の持参を許可しています。健康で安全な学校生活を送れるように、ご協力とご理解をお願いいたします。

### ＜ 水筒の利用方法 ＞

- ・ 休み時間に利用します。体育など移動教室時に持っていくことも可能です。活動の妨げにならないよう、各教科担当の指示に従って下さい。
- ・ 中身は、水、お茶、スポーツドリンクなど水分補給に適したものとします。スポーツドリンクなど糖分が多いものは運動前後に摂取するなどし、飲み過ぎに注意しましょう。
- ・ 水筒には必ず名前を書き、カバンやロッカー等に入れましょう。
- ・ 毎日持ち帰る、まわし飲みをしないなど、衛生面で自己管理を徹底しましょう。

## 日焼け止め、汗拭きシートについて

### ＜日焼け止めについて＞

- ① 無香料のもののみ許可をします
- ② 原則として、家で塗ってくるものとします。やむを得ず学校で使用する場合は、休み時間にトイレで使います
- ③ プールでは、防水性のあるもののみ使用できます(防水性のないものは使用できません)

### ＜汗拭きシートについて＞

- ① 無香料のもののみ許可をします(スプレーは使用できません)
  - ② 原則として、休み時間にトイレで使用します
  - ③ ごみの処理を確実に行う
- ・ 部活動においては、使用時間や場所など顧問と相談して、適切に使用しましょう。
  - ・ 学校はたくさんの方が生活する場所です。マナーを守って使用しましょう。これらの約束で不都合が生じた場合には、使い方を変更する場合があります。