

## <GW期間中の過ごし方について>

### ～きまを守り、楽しい連休を過ごそう～

新年度に入り一カ月ほど経過しました。環境が変わった中での生活だったので、いつも以上に疲れもあったかもしれませんね。この連休をうまく使って、身も心もリフレッシュしてください！以下、連休中に気をつけてほしいことや、緊急時のことについて載せましたので、よく確認してくださいね。

#### I. 家庭・社会生活

##### 1 計画的な生活を送る

- (1) 学習や部活動、習い事やお手伝いなど、自分の予定を把握して、計画を立てて生活しましょう。また、計画が実行できたか振り返り、今後の生活にも生かせるようにしましょう。
- (2) 金銭は、計画的・合理的に使いましょう。



##### 2 家族の一員として、家族のために貢献する

- (1) 自分にできることを探し、積極的に手伝いをしましょう。普段はできないこともやってみよう。
- (2) 家族との時間を大切にしましょう。

##### 3 外出する際の注意

- (1) 外出をする際には「いつ」「どこへ」「誰と」「何をしに行つて」「いつ帰るのか」などを、家族に伝えてからにしましょう。なお、午後6時以降の子どもだけでの外出は、補導の対象となります。
- (2) 生徒だけでの夜間の外出や外泊は絶対にしません。
- (3) 不審者を見かけた場合はすぐにその場から逃げ、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て、速やかに110番通報をしましょう。
- (4) コンビニや飲食店などのお店の人や、他のお客さんの迷惑にならないようにしましょう。陽北中生であるという自覚を持って、その場のルールやマナーを守りましょう。
- (5) 公園などの公共の場を使う際も、ルールやマナーを考えて行動しましょう。
- (6) サイクリング、キャンプ、カラオケなどは必ず家族同伴で行くようにしましょう。

#### II. 健康・安全な生活

##### 1 健康

- (1) 早寝早起きやしっかりとした食事などを心がけ、規則正しい生活をしましょう。
- (2) 熱くなり始める時期なので、熱中症対策（水分補給など）にも気を遣いましょう。

## 2 安全

- (1) 交通法規を守り、自転車の並走や二人乗り、無灯火運転、ながら運転などは絶対にしません。  
※登下校の際には必ずヘルメットを着用し、その他の外出の際もヘルメットを着用するようにしましょう。
- (2) 事件・事故に巻き込まれないよう注意しましょう。
- (3) 喫煙や飲酒は絶対にしません。
- (4) 薬物（危険ドラッグ・覚せい剤・シンナーなど）には絶対に手を出しません。**断る勇気を持つ！**
- (5) スマートフォンや携帯電話、ネットの使用に関して十分注意しましょう。  
※「個人情報の流出」や「闇バイトの募集」など、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、LINEなど）  
※その他、保護者会資料にあった「生徒指導だより No.3」をよく確認すること。

## ネットいじめは犯罪です 善悪の区別をしっかりと

### Ⅲ. 学習

#### 1 家庭学習

- (1) 計画を立てて、教科の予習・復習などを行いましょ。
- (2) 毎日1ページの家庭学習を行いましょ。（継続は力なり！）

#### 2 読書

- (1) ゆっくり本を読む時間をとってみましょ。
- (2) 読んだ本を、読書記録に残しておきましょ。



### Ⅳ. 緊急時の連絡

- 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 028-632-5115](tel:028-632-5115) に連絡してください。

※ 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。

相談機関の案内(何か学校以外で相談したい場合)

【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

【こころの相談@とちぎ】

QRコード・・・・・・・・

