

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、お手伝い等、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、日々の向上に努めましょう。

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・睡眠等)
- (2) お家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、必要があれば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！**
- (2) 「誰と、どこへ、何をしに行くか、何時頃帰るか」等家族に知らせてから外出しましょう。
午後6時以降の子供だけの外出は、補導の対象となります。
- (3) **生徒だけの夜間の外出や外泊は絶対にしない！**
- (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。
- (5) 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) 登山、キャンプ、川遊び等は必ず保護者同伴で行くようにしましょう。
- (2) 公共の場を使う時のマナーを考えて、場に応じた行動を心掛けましょう。
(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) 疾病等は休み中に治療するようにしましょう。(歯科, 耳鼻科等)
- (4) 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。
- (5) 新年度の初めて疲れた心身をしっかりと休ませましょう。

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” 運転等は絶対にしない!

※ 自転車に乗車する際にはヘルメットを着用するようにしましょう。

- (2) 通行者とのトラブルが無いように, 歩行の仕方・自転車の乗り方等考えましょう。

- (3) 火災, 盗難, 暴力等による事件・事故を起こしたり, 巻き込まれたりしないようにしましょう。

- (4) 喫煙や飲酒, またはそれらを周囲の人に疑われるような行為を絶対にしない!

- (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!

※ 誘われても断る勇気を持つこと!!



- (6) スマートフォンや携帯電話, ゲーム等でのネットの使用に関しては十分注意すること!

※ 使用時間を守り, スマホやゲーム依存にならないようにすること!

※ 個人情報の流出や, SNS 等を利用した犯罪に注意すること!

※ 安易に自分の顔や体を写した画像・動画を送らないこと!

※ 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。)

※ ^{ひぼうちゅうしょう}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, ^{とくめい}匿名・記名に関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 等)の利用は, 個人情報の流出等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!!



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 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う。

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

【SNS 相談@とちぎ2022】

QR コード・・・・・・・・・・

