

〈夏季休業中の過ごし方について〉

～きまを守り、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。

※見知らぬ人に声をかけられても絶対についていけない！

※何かあれば直接警察に連絡をする！

- (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) 熱中症対策（水分補給など）をきちんと行いましょう。
- (3) 病気の症状がある時は外出を控え、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。
※使用時間に気をつけ、スマホ・ゲーム依存にならないようにしましょう。
※「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）

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) 水難事故に十分注意しましょう。また、**遊泳禁止区域では絶対に泳ぎません。**
- (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にすること。

Ⅲ. 学習

1 家庭学習

- (1) 一カ月半の計画を立てて、宿題やテスト勉強などを行いましょう。
- (2) 毎日少しでも勉強する習慣をつけましょう。（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う。
- (2) 読んだ本を、読書記録に残しておきましょう。



Ⅳ. 緊急時の連絡

- 祝日・休日及び学校業務休止期間の8月13日（水）～15日（金）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**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

【こころの相談@とちぎ】

QRコード・・・・・・・・・・

