陽北中生徒指導だより

令和８年１０月　No.７
文責：生徒指導部

～節目を大切に！心新たに新学期！～

夏が終わり、今年は例年より秋っぽい日が続いていますね。さて、本日で一学期が終わり、明日から秋季休業に入ります。このお休みは、新学期前に気持ちを切り替える重要なタイミングであり、チャンスです。この“節目”でこれまでのことを振り返り、これからのことに想いを馳せて、新鮮な気持ちで新学期を迎えることができるようにしてほしいと思います。決して長い休みではありませんが、少しでもリフレッシュができ、二学期の生活に想いを馳せる…そんな五日間になればと思います。

～秋季休業中の過ごし方について～

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生活しましょう。

（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ましょう。

（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」「何をしに行って」「いつ帰るのか」**などを、家族に伝えましょう。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）感染症対策をしっかり行いましょう。

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）

※SNS やネットゲームで知り合った人と直接会うことはとても危険です。画面の向こうの相手がどのような人なのかはわかりませんし、相手が言っている情報に嘘がある可能性もあります。自分の身を守るためにも、直接会うことはないようにしましょう。

ネットいじめは犯罪です　善悪の区別をしっかり

Ⅲ．学習

１　家庭学習

（１）一学期の復習や二学期に向けての予習など、計画的に学習を行いましょう。

（２）毎日、少しでも机に向かう習慣は崩さないようにしましょう。

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

○　土日祝日は，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・・・・・・・・・・