

令和3年3月24日

新宮東中学校 生徒指導部

春休みの過ごし方

「新宮東中の生徒さんが登下校中に地域のゴミを拾い、地域を綺麗にしてくれています。とても素晴らしい行動ですね。」と地域の方から感謝のことばが届きました。

春休み中も地域の大人の方や小学生に「笑顔で挨拶」し、顔見知りになり、地域からも愛される新宮東生になりましょう！

1 感染対策について

- ① まだまだ、感染症拡大が懸念されています。今一度、気持ちを引き締め、感染症対策に十分に配慮し、有意義な春休みにしましょう。特に新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いや咳エチケット、3密を避ける、マスクの着用、大きな声を出さない等、十分に気をつけましょう。
- ② 感染の多くが家庭内感染になっています。外出時は人混みを避け、帰宅後には必ず手洗い・うがいを行いましょ。
- ③ 発熱等でPCR検査を受けた時は、必ず学校（963-0085 [教頭まで]）に連絡をお願いします。

2 健康面について

- ① 睡眠を十分にとり、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。（早寝、早起き、朝ご飯！）
- ② 暴飲、暴食に注意しましょう。（特に夜の飲食物のとりすぎに注意）
- ③ 新学年にそなえ、体力づくり（ランニング・筋トレ・ストレッチなど）をしておきましょう。

3 学習について

- ① スケジュールノートを作成し、見通しを持って、毎日実行しましょう。
- ② 不得意教科や遅れている教科を中心に学習しましょう。（特に、復習をしっかりとする。）
- ③ 春休みにしかできない学習を進んでみましょう。
- ④ 春休みの課題は、早め早めに計画的に取り組みましょう。

4 外出について（※大勢の人が密集する場所は絶対に避けましょう！）

- ① 外出する時は行き先や用件を家の人に知らせておきましょう。
- ② 日没後の呼び出しはしない、または、応じないようにしましょう。
- ③ 原則として友人宅への外泊は禁止です。
- ④ 無用の夜間外出は控えましょう。
- ⑤ 外出する時は、必要以上のお金を持たないようにしましょう。
※友人同士の物品（ゲームなど）の売買や貸し借り、金銭の貸し借りは絶対にしないこと
- ⑥ カラオケボックス、ボウリング場、バッティングセンター等に行く時は保護者同伴です。
※ 映画や演劇等の鑑賞は、保護者の許可を得ること

《塾等で帰りが遅くなる場合》

- ・ 休み中に限らず、塾の行き帰りには十分注意しましょう。
- ・ 1人で帰ることは避け、友達と一緒に帰るか保護者の方に送迎してもらいましょう。
- ・ 帰宅する時は、コンビニ等への寄り道をしないようにしましょう。
※ 23時以降は、補導（深夜徘徊）の対象になります。

5 事故防止について

- ① 普段から交通ルールを守り、自転車の2人乗りやスマホを触りながらの運転、道いっばいに広がって歩くなどの迷惑になる行為はしないようにしましょう。
- ② 公園等での火遊びやゴミを散らかすなど周囲に迷惑をかける遊びは禁止です。
※ 禁止されている区域でのスケボーなどは、絶対にしないようにしましょう！
- ③ 人通りの少ない場所や暗がりには、不用意に行かないようにしましょう。

6 その他

- ① 部活動などで学校に来るときは、普段と同じように制服または体操服、各部活動指定の練習着やユニフォームで登校しましょう。
- ② 地域の行事や活動に積極的に参加しましょう。
- ③ 一人で留守番をしているときは、知らない人が訪ねて来てもドアを開けないようにしましょう。また、不審電話に対しては一人で対応せず、すぐに保護者や学校に連絡しましょう。
- ④ 中学生らしい規律ある規則正しい生活を送りましょう。また、日頃から中学生らしい服装を心がけましょう。
髪を染めたり眉を剃ったり、ピアスの穴をあけたりするなどの行為は絶対にしないようにしましょう。

< SNSの利用について >

- ① SNS（ライン、インスタ、Youtube、TikTokなど）を利用して、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが増えてきています。サイトへのアクセスやメールのやりとり等は、十分に注意しましょう。
- ② SNSでの他人への中傷やいじめは犯罪として扱われます。また、匿名の掲示板などであっても、書き込んだスマホやパソコンは特定できます。軽はずみな行為は他人の人権を侵すだけでなく、自分の将来も犠牲にしてしまう恐れがあります。
- ③ SNSに写真を貼付した場合、その写真が犯罪に利用されるケースが報告されています。自分や家族、友人の写真を無断で安易にネット上に公開しないようにしてください。
- ④ SNSを利用する際は、知らない間に他人に自分の情報が漏れている場合があることや架空請求など詐欺被害にあう場合があること、ネット上での見知らぬ人との交流や個人情報の提供などは犯罪に巻き込まれる恐れがあることなど、その危険性を十分理解しておきましょう。

危険を察知したら大声を出し、近くの大人や近所の家に助けを求めましょう！

- ◎ 不審者・事件・事故の場合は、すぐに **110番**
- ◎ 新宮東中学校（963-0085）

