

冬休みの過ごし方

令和3年12月24日

新宮東中学校 生徒指導部

いよいよ、冬休みになります。感染症対策の徹底し、ケガや病気、事故には、十分に注意して、規則正しい生活を送りましょう。充実した冬休みにするために、以下のことを守ってください。

1 感染症対策について

- ① 今一度、緊張感を持ち、感染症対策（手指消毒・3密を避ける・マスクの着用・大きな声を出さない）を徹底しましょう。発熱や風邪症状がある時は、登校を控えましょう。
- ② 発熱等でPCR検査を受けたときは、必ず学校（963-0085 [教頭まで]）に連絡をお願いします。
- ③ 登校する生徒（ひがし塾・部活動）は必ず家庭で体温を測り、健康観察シートに記入します。毎回、先生に提出しましょう。

2 健康面について ※規則正しい生活を心がけ、熱中症にも気をつけよう。

- 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 学習面について

- ① スケジュールノートを継続活用し、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。）

4 外出について ※19時までには帰宅しましょう！（塾等は除く）

- 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。
※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
- ④ ゲームセンター、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 禁止されている区域でのスケボーや花火などは、絶対にしないこと。

6 その他

- ① 各部活動の練習計画をホームページにアップしています。保護者と一緒に確認しておきましょう。
- ② 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、笑顔の挨拶の輪を広げましょう。
- ③ 不審電話に対しては一人で応対せず、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生活を送り、誘惑に負けない生活をしましょう。また、日頃から中学生らしい服装を心がけましょう。

＜ネットメディアの利用について＞
スマホやゲームの使用は22時までです！

裏面の新聞記事を
しっかり読んでください

① 犯罪やトラブルに巻き込まれない

中学生が犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが増えてます。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 他人への誹謗中傷やいじめは、犯罪であることを自覚する

匿名のサイトであっても、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犯罪です。

③ 動画や写真を絶対に要求しない・送らない

その写真や動画が犯罪につながるケースがあります。自分や家族、友人の画像を無断でネット上に公開したり、安易に送ったり、絶対にしません。犯罪に巻き込まれます。送った画像は、永久に削除できません。送信を要求した場合、逮捕されます。

④ 詐欺被害にあわない

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ります。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、近くの人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 092-963-0085
新宮東中学校スマホ 090-5926-0265

※不安や悩みはいつでも相談できます。

◎ 子どもホットライン24福岡 092-641-9999

◎ 24時間子どもSOS 0120-0-78310

◎ 厚生労働省いのちの電話 0570-783-556

