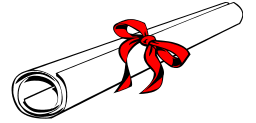


# 春休みの心得

新宮町立新宮中学校  
生徒指導部

明日から春休みです。春休みは、1年間の学校生活を終え、4月からの新しい生活に向けて大切な準備期間です。

くれぐれも、ケガや病気には十分に注意して、規則正しい生活を送みましょう。充実した春休みにするために、以下のことを守ってください。

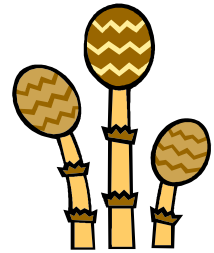


## 1 健康面について

- ・早寝・早起きをし、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。
- ・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しましょう）
- ・目、耳、鼻、歯等で「受診のお知らせ」をもらった人は、必ず治療しておきましょう。
- ・新学期にそなえ、体力づくりをしておきましょう。

## 2 学習面について

- ・春休みの課題は、計画的に見通しをもって行いましょう。
- ・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、1年間の復習をしっかりとする。）



## 3 部活動について

- ・春休みの練習中も健康観察シートを部活動前に顧問の先生に提出しましょう。
- ・更衣の時に密になつたりしない。練習の前と後は必ず手洗いをを行うなど新型コロナウイルス対策を引き続き、しっかりととりましょう。
- ・制服または体育時の服装及び部活動で許可されたユニフォーム等で登下校しましょう。
- ・計画に従って積極的に参加し、意欲をもって活動しましょう。
- ・欠席や遅刻する場合は、必ず顧問の先生に連絡しましょう。

## 4 交通安全について

- ・信号、右側通行、歩道歩行などの交通ルールを厳守しましょう。
- ・横断歩道を渡る時は、ドライバーと「アイコンタクト」をとりましょう。
- ・自転車の二人乗りや無灯火等、危険な乗り方はしないようにしましょう。



## 5 外出について

- ・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。
- ・夜間外出や友人宅への外泊は禁止です。
- ・大金を持っての外出は控えましょう。事件や事故に巻き込まれる可能性があります。
- ・ゲームセンターやカラオケボックス等には、必ず、保護者（成人）同伴で行くようにしましょう。

## 6 その他

- ・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。
- ・地域の行事や奉仕活動には、積極的に参加しましょう。
- ・お家の方のお手伝いを、進んで行いましょう。
- ・不用意に人通りの少ない場所や暗がりには、行かないようにしましょう。また、火災予防のためにも火気の取り扱いには十分に気をつけてください。

## ☆インターネット等のトラブルに気をつけましょう。

使用時間等を保護者の方と決め、約束を守るようにしましょう。人の悪口やうわさなどは絶対に書き込まないようにしましょう。また、22時以降の使用は控えましょう。

- ・ブログ、プロフ、掲示板等への誹謗中傷的な書き込みはやめましょう。
- ・ライン等のSNS利用で小中学生の間でトラブルが多発しています。使用する際には十分に注意してください。
- ・SNS上に相手の承諾なしの写真や、動画の投稿は絶対にしないようにしましょう。

<保護者のみなさまへ>

本日、内閣府等から発行されました「保護者が知っておきたい4つの大切なポイント」というリーフレットを配付しました。是非、ご家庭で御覧ください。

## ☆新型コロナウイルス感染予防対策も引き続きお願いします！

- ・外出時等はマスクを必ず着用し、人混みの多い場所はなるべく避けて行動しましょう。
- ・こまめに「手洗い」「うがい」「消毒」等を行いましょ。\*飲食時は必ず手洗いを!
- ・春休み中も各自で行っていた予防対策を継続しましょう。

【以下のいずれかに該当する場合は、粕屋保健福祉事務所へ相談をお願いします。】

- (1) 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- (2) 重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- (3) 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合



平日：粕屋保健福祉事務所 092-939-1746

夜間・休日：福岡県保健所 夜間休日緊急連絡 092-471-0264

## ☆悩みはひとりでかかえないで！

何か心配なことがある人は、家族、友だち、先生やカウンセラーなど、信頼できるだれかに相談してください。先生や友だちなどに直接相談するのが難しい場合は、『心の相談電話』で相談することもできます。

【24時間対応 心の相談電話】



子どもホットライン24 福岡  
092(641)9999



※春休み中、事故や事件に遭った場合には、直ちに警察に連絡（110番通報）し、学校にも連絡してください。

【緊急連絡先】

新宮中学校

963-0035

新宮中学校が留守番電話の時は

新宮町教育委員会

962-0231（代表）

粕屋警察署（新宮交番）

939-0110