

# 夏休みの心得

新宮町立新宮中学校  
生徒指導部

いよいよ、夏休みに入ります。1か月以上の長い休みです。一人一人が、心身共に健康で、安全で、楽しく、充実した夏休みを過ごすことができるよう、以下のことを守ってください。

## 1 健康面について

- ・早寝，早起きを心がけ，夜更かしはしないようにしましょう。
- ・気になることがある人は，夏休み中に受診と治療をしておきましょう。
- ・二学期にそなえ，体力づくりをしておきましょう。

## 2 学習面について

- ・計画的に学習に取り組みましょう。特に復習を中心に！
- ・夏の課題は，見通しをもって行いましょう。
- ・夏休みにしかできない学習を，進んで行いましょう。（予習や自由研究、読書など）



## 3 部活動について

- ・毎朝検温を行い，健康観察シートを顧問に提出しましょう。
- ・生徒本人及びご家族の方に、発熱（37.5℃以上）や風邪症状がある際は、登校を控えてください。
- ・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。
- ・制服または体操服及び部活動で許可された服装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。
- ・熱中症の予防のため，朝食を必ずとり，睡眠も十分にとりましょう。
- ・帽子や水分等の準備をしておきましょう。



## 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，並走や無灯火等，危険な乗り方はしないようにしましょう。
- ・通学路の危険個所を確認し，特に交通量が多い通りや道幅が狭いところでは，注意して通行してください。

## 5 外出について

- ・外出する時は行き先・同行者・用件・帰宅時間など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。
- ・海や河川などには，子どもだけで近づかない，遊びに行かないようにしましょう。（大人同伴）
- ・遊泳禁止場所、危険な場所、よく知らない場所では泳がないようにしましょう。

## 6 その他

- ・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，花火等をするときは大人と一緒にいるなど，火災予防に努めましょう。

## ※インターネット等のトラブルに気をつけましょう。

SNSなどのコミュニティサイトを通じた犯罪件数が急増しており、子どもたちが被害を受けるだけでなく、加害者になってしまうケースも生じています。

使用時間等を保護者と決め、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しない。
- ・出会い系サイト等へのアクセスはしない。インスタグラム等でつながった相手に絶対に会いに行かない。未成年への犯罪行為が多発しています。
- ・不適切な画像の撮影、保管、転送は行わない。他人の名前等をSNS上にのせない。
- ・心身の健康を害さないためにも、スマホ・SNS等との適切なつきあい方を実践し、自己をコントロールする力をつけよう。

### <保護者の方へ>

お子様の利用状況を常に把握していただき、フィルタリングサービスなどの利用によって有害サイトへのアクセスをシャットアウトできるようお願いいたします。

### 新型コロナウイルス感染拡大予防について

- ・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!
- ・夏休み中も各自で行っていた予防対策を継続しましょう。

#### 【少なくとも以下のいずれかに該当する場合は・・・】

- (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) 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある・症状が続く場合

→かかりつけ医など地域の医療機関に必ず電話で相談のうえ、予約してから受診

→かかりつけ医で診察や検査が受けられない場合は、「粕屋保健福祉事務所」が医療機関を案内

平日：粕屋保健福祉事務所 092-939-1746

夜間・休日：新型コロナウイルス感染症一般相談窓口 092-643-3288

※生徒本人やご家族の方がPCR検査を受ける場合は、生徒の登校は控え、必ず学校へご連絡ください。新宮中学校が留守番電話のとき(平日の16時50分～8時20分、土日祝日、学校閉庁日(8/13～15))は、新宮町教育委員会へご連絡ください。

新宮中学校 092-963-0035

新宮町教育委員会 092-962-0231 (代表)



### ☆ 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】(別紙配布)

子どもホットライン24福岡 092-641-9999



※夏休み中、事故や事件に遭った場合には、直ちに警察(110番通報または粕屋警察署)に連絡し、学校にも連絡してください。

粕屋警察署(新宮交番) 939-0110