

# 令和3年度 長期休業中の生活について ～夏休みを有効活用し、心身ともにリラックスし、次の学期に備えよう～

丹波篠山市立篠山中学校

## 1. 生活・・・規則正しく、リズムのある生活を心がける。

- (1) 規則正しい生活を心がけ、進んで体調管理につとめる。
- (2) 家の手伝いを積極的にする。

## 2. 学習・・・目標を持ち計画に従って根気よく進める。

- (1) 1学期を振り返るなど、2学期に向けての学習の準備をする。  
(不得意教科の克服と得意教科を伸ばす取り組みを進める。)
- (2) 自らの進路について、家の人と話し合う機会を持つ。

## 3. きまり・・・ルールを守り、責任のある行動をとる。

- (1) 交通ルールを守る。  
自転車の左側一列通行、信号厳守、交差点での一旦停止と安全確認を行う。
- (2) 車、単車（バイク）等の運転は絶対しない。
- (3) 登下校で自転車を使用する時は必ずヘルメット、安全タスキを着用する。
- (4) 喫煙、飲酒、万引き、エアガン遊び、火遊び、ナイフ所持など法律で禁じられている行為、また路上での危険な遊び（スケートボード等）、禁止場所での釣り等、きまりを守らない行為は絶対にしない。
- (5) 公共の施設等を使用する時は管理者（責任者）の許可を得よう。ただし、小学校の施設（グラウンド、体育館、講堂等）は遊び目的で使用しない。
- (6) 登下校、部活動等の帰り道などでの買い食い、商店への立ち寄りはない。
- (7) LINE・メール・ブログ、その他のSNSを利用する際は、十分に取り扱いに注意すること。言葉や文字で他人の心を傷つけることのないよう、よく考えて利用すること。また、許可無しに友だちなどの写真を載せないこと。これらの行為は違法行為となる。またSNSで知り合った人には絶対に会いにいかないこと。インターネットを通じた物品の売買、高額商品の購入については、保護者の許可を必ず得ること。勝手に購入しないこと。

※便利なコミュニケーションの手段ですが、思いがけないトラブルに発展することがあります。

## 4. 家庭での過ごし方

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の点に留意してください。
  - ・不要不急の外出をひかえ、手洗い、うがい、咳エチケットなど罹患防止に努めてください。
  - ・やむなく外出する場合は、マスク等の着用を心がけてください。
  - ・バランスの良い食事を心がけ、十分な休養を取るようにしてください。
- (2) 基本的な生活習慣を維持し、生活リズムを崩すことがないようにしてください。
- (3) 発熱等の症状が出た場合は、かかりつけの病院に受診してください。  
その受診結果は、必ず学校に連絡してください。
- (4) 感染拡大防止の観点から、「新しい生活様式」での生活を実践するようにしてください。

## 5. 外出・・・確実に親に行き先を伝え、許可を得る。

- (1) 外出には十分注意する。不審な人物、車からの誘いがあってもはっきりと断ること。様子がおかしいときや被害にあったときは近くの交番か地元警察にすぐに連絡する。※不要不急の外出は控えること。
- (2) 外出の場合は家の人の許可を得るとともに、「行き先」「帰宅時間」「一緒に行く友だち」「連絡方法」などを伝えて出かける。
- (3) 友人同士での外泊、また、友人宅での外泊は原則として禁止する。
- (4) 友人間のお金の貸し借り、物品の売り買いは絶対しない。

## 6. その他

- (1) 学校からの緊急連絡は「れんらくもうサービス（メール）」により配信します。
- (2) 登下校での不審者から身を守る手段を確認し、「子どもを守る家（アンパンマンの家）」の場所も確認しておく。
- (3) 交通ルールを遵守し、事故の被害者にも加害者にもならない。
- (4) 事故や大きな問題等があれば必ず学校へ連絡してください。
- (5) こまめな水分補給を行うなど、熱中症予防に努める。
- (6) いじめなどの悩み事や不安なことができた場合は、一人で悩まずに、学校や相談センター等に連絡しましょう。以下に主な相談窓口を掲載しています。

### 相談機関等

丹波篠山市教育研究所	079-552-5824
丹波篠山市適応指導教室「ゆめハウス」	079-590-8111
ひょうごっ子悩み相談	0120-0-78310 【24時間】
ひょうごっ子悩み相談センター丹波教育事務所分室	079-552-6059
ひょうごっ子「ネットいじめ情報」相談	06-4868-3395
川西子ども家庭センター丹波分室	0795-73-3866
丹波篠山市保健福祉部福祉総務課家庭児童相談室	079-552-7101
丹波篠山市児童発達支援センター	079-552-0236
篠山中学校いじめ・教育相談窓口（宮本奈津美・岩瀬章太・中野敦子・河南留美）	079-552-1155
ひょうごっこSNS悩み相談室 4/1～3/31	17:00～21:00（受付～20:30）

