

高石中学校生徒指導だより

夏休みの生活について考えよう！

約3か月半の1学期を終え、7月19日から8月27日まで、40日間の夏休みとなります。何度も夏休みを体験してきたみなさんですが、過ごし方、時間の使い方には十分気を付けてほしいと思います。

○健康管理に気をつけ、規則正しい生活をしよう

- ・ 「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、規則正しい生活習慣を崩さないように注意しよう。
- ・ 適度な運動をおこない、生活リズムを大切にしよう。
- ・ 昼夜逆転しないように、睡眠を意識した生活を心がけよう。
- ・ 熱中症に気をつけ、水分補給をこまめにしよう。

○計画を立てて毎日を過ごそう

- ・ たくさんの宿題が出ます。また、夏休み明けには各学年でテストがあります。時間を決め、机に向かう習慣をつけよう。
- ・ クラブ活動に積極的に参加しよう。（部活動入部者）
- ・ 家事の手伝いをすすんでしよう。また家族と一緒に過ごす時間を大切にしよう。

○安全に気をつけよう

- ・ 夜間には、多くの危険が潜んでいます。基本的には、夜間外出は控えるようにしよう。午後8時から補導対象となります。時間を見て安全に行動しましょう。
- ・ 友人の家に泊まりに行くときは、お互いの保護者同士に連絡をとりあってもらおう。
- ・ 交通ルール（信号無視など）を守り、事故に気をつけよう。クラブの行き帰りに広がって道路をふさがないようにする。二人乗りは危険なのでしてはいけません。
※自転車でも交通事故となり、大きな責任を負うこともあります。
- ・ カラオケBOXや大型ショッピングモール、ゲームセンターなどは、トラブルに巻き込まれやすいため、十分に気をつけよう。

○自分自身の行動に責任を持とう

- ・ 派手な服装や、染髪、化粧、ピアスなどは目立ちやすく、声をかけられやすいため、十分に注意しよう。学校のルールとしても認められていません。夏休みだからといってしないようにしてください。

- ・ 塾や習い事の帰りに、コンビニエンスストアなどに立ち寄り、店先でたむろすることは、お店の方や近所の方に対して迷惑な行為です。考えて行動し、迷惑行為をしないようにしましょう。
- ・ 「自分さえよければよい」という勝手な考えで、多くの人に迷惑や損害を与えてしまいます。
「相手の立場に立って考える」、ゆとりを持って行動しよう。
- ・ お金の貸し借りは、少額でもトラブルの原因になるため、絶対にやめよう。
毎年、長期休暇明けには「おごった・おごられた」「貸した」などのトラブルが起きています。
- ・ 先輩などから声をかけられた場合には、大人に相談しよう。
- ・ 小学生との関わりがある場合、嫌な思いをさせることのないよう考えて行動しよう。

○花火について

- ・ 花火をするときには、周りの安全を十分に確認し、大人の人に付き添ってもらうようにしましょう。
友達同士だけで、火を使った遊びはとても危険なので絶対にやめよう。
特に浜寺公園や鴨公園など、公の場所では、その敷地内のルールやマナーを必ず守ろう。

○不審者について

- ・ 学校の登下校や習い事の道中では、人通りの多い道を選ぼう。
また、「私に限って」、「いつもの道だから」と過信せず、異変があった場合にはすぐに近くの大人か警察に連絡・相談しよう。

☆携帯電話・スマホを持っている生徒の皆さんへ☆

- ・ 保護者の方と使用方法・使用時間・使用場所について、確認しよう。
- ・ 有害なサイトやホームページに、ほんの少しでもアクセスすると、後になって事件やトラブルに巻き込まれることもあります。
- ・ SNS への安易な投稿や、他人を中傷するような書き込みは、大きなトラブルの原因となります。送信先には、「相手」がいることを忘れないようにしましょう。

- ※ 何かトラブルや事故に巻き込まれた場合、自分一人で解決しようとせず、必ず保護者の方や学校に相談しましょう。
2学期に良いスタートが切れるように、計画を立て、1日1日を大切に過ごしましょう。

高石中学校 072-263-6202

高石警察署 072-265-1234

○高石中学校の電話について

- ・ メッセージ電話で対応する時間が変更になります。
長期休業期間中（春・夏・冬）→（17:00 ～ 翌朝 8:30）
- ・ 土・日・祝日・学校閉庁日（8月12日 ～ 15日）・年末年始の休日→（1日すべて）