令和４年度　夏季休業中の心得

福岡県立築上西高等学校
生　　徒　　部

夏季休業は学校から家庭に生活の中心が移ります。自分の生活目標を立て、規則正しい生活を送ることが重要です。

（１）目標を設定し、自主的・自立的な生活をしよう。
（２）長期休業中にしかできないことに積極的に取り組もう。
（３）社会の一員としての自覚と責任を持ち、相手の人格を重んじる態度を身に付けよう。
（４）長期休業中も好ましい友人関係を築き、いじめのない生活を送ろう。
（５）新型コロナウイルス感染防止に努めて、三密を避けるなど十分に注意して生活すること。

１　命を大切にして、生活しよう

（１）交通ルールを遵守すること。全国的にも交通事故が増えている。交通事故は一瞬にして自他の人生を大きく狂わせてしまう。交通事故の加害者にも被害者にもならないよう交通安全に心がけ、交通規則は必ず守ること。

（２）**バイク・自動車の免許取得は認めない。**
バイクの免許を取らない、乗らない、買わないの「三ない運動」を守ること。
（３）車道を通行する場合は左側通行を厳守し、ヘッドホン等で音楽を聞きながらの運転及び携帯電話等をしながらの運転、二人乗り、並進、傘さし運転、信号無視、無理な横断などは命にかかわる重大な事故につながる。危険な運転はしないこと。
（４）登山・水泳等
①登山・水泳などでは、健康に留意しその安全性を充分確認し、事前準備に万全を期すこと。
②水泳を禁止されている場所では絶対に泳がないこと。保護者に、行き先、同行者、帰宅時間を告げること。
③釣りは、保護者の許可のもと複数で行く。早朝、夜釣りはしない。

２　自分の生活（行動）に責任を持とう

（１）服装・頭髪について
パーマをかけたり、染色、脱色などは絶対にしないこと。休み中でも制服以外では登校しないこと。
（２）喫煙・飲酒・薬物の誘惑に負けてはならない。単に法律で禁止されているのではなく、自己の心身破滅につながっていることを認識すること。
（３）外出するときは、必ず保護者に行き先・帰宅予定時刻等を伝えておくこと。
（４）禁止されている遊技場（パチンコ店など）への出入りをしないこと。
（５）アルバイトを無断でしないこと。
（６）いじめ、暴力等の被害にあった場合は、問題が深刻化する前に周囲の人に相談し、援助を求めること。
（７）近年、インターネットの出会い系サイトを利用した犯罪被害が急増している。インターネット上で援助交際を求めるなどの不適切な書き込みをした未成年者に対し、注意や指導をされる（サイバー補導、平成２５年より全国の警察で実施）。出会い系サイトには絶対にアクセスしないこと。
（８）夏祭り・水泳場・キャンプ場等での色々な催しにおいて、見知らぬ人から声をかけられたり、誘われたりしても決して相手にしないこと。また、見知らぬ人に対する不用意な態度や言葉が、後にトラブルにつながることがある。「イエス」「ノー」ははっきり言うこと。

３　計画的学習により、学力の向上を図ろう

（１）計画倒れにならないよう余裕のある学習計画を　　立てること。
（２）課題は必ず完成させて提出すること。
（３）学習の遅れを取り戻す絶好の機会である。弱点を確認し、もう一度復習すること。
（４）この機会に、日頃読みたいと思っていた本や、読まなければならない本の読書に励むこと。

４　積極的に体力づくりに努め、健康には注意しよう

（１）実行可能な日課表をつくり、規則正しい生活を送ろう。
（２）適当な睡眠時間をとり、早寝早起きを心がけよう。→学校がある時と同じように過ごすことが基本！
（３）生水や食べ物等による食中毒に注意すること。
（４）健康診断で判明した疾病などは、この期間中に治療しておくこと。
（５）家事手伝いにも積極的に取り組もう。
（６）部活動に積極的に参加し、余暇を有意義に過ごすとともに体を鍛えること。

★　長期休業中に頭髪（茶髪等）や装飾（ピアス等）の乱れから、問題行動につながることがある。西校生として恥じない行動を！！
★　休業中の事故等については早急に学校・担任に連絡すること。

※（連絡先）　学　校　　０９３０－５６－００４９
※緊急連絡先（学校携帯）　　０８０－３９０３－００４９
※２４時間子どもＳＯＳダイヤル　　０１２０－０－７８３１０
※チャイルドライン　　０１２０－９９－７７７７
※学校閉庁日は８月１２日（金）、１５日（月）です。閉庁時間は、１７：００～翌日８：００までです。学校への御相談、お問い合わせ、諸証明書の申請等は学校閉庁日以外の日閉庁時間外にお願いします。