



ゴールデンウィークを有意義に過ごそう



南城市立 知念中学校

いよいよ明日から大型連休です。そこで、連休の有意義な過ごし方について下記の事項に留意して、家族や友人等で安全に楽しく過ごし、リフレッシュするとともに規則正しい生活リズムを維持して、家庭学習や読書等も計画的に行いましょう。

1 連休中の心得

(1) 健康な生活について

- ①日課表等をつくり、生活リズムを大切に、健康で規則正しい生活を心がけよう。
- ②家庭での役割を決め、進んで家事に取り組もう。
- ③テレビの視聴、パソコンやスマホ、ゲーム等は家庭でルールを決めておこう。
- ④スポーツや読書などに積極的に取り組もう。

(2) 学習について

- ①計画を立てて、学習しよう。
- ②家庭学習は継続的にしよう。(部活動がある場合は、学習時間の確保を工夫しよう)
- ③これまでの学習を点検し、不得意教科などを克服できるように努力しよう。



(3) 交通事故防止について

- ①交通ルールを守り、安全に気をつける。
- ②自転車の改造(整備不良な自転車も含む)や二人乗りなど危険な乗り方はしない。
- ③幅の狭い道路や交通量の多い道路、駐車している車の近くなど見通しの悪い場所での歩行時には、特に安全確認を十分に行う。



(4) 水難事故防止について

- ①遊泳禁止場所や危険な場所では絶対に泳がない、遊ばない。
- ②立ち入り禁止区域や危険な場所では絶対に泳がない。
- ③海や漁港等で絶対に飛び込みをしない。

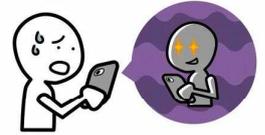
※去年は中学生の死亡事故も起きました。

(5) 外出・外泊について

- ①外出の際は家族に行き先や同伴者、用件などを話してから外出する。
- ②キャンプやパーティー、外泊（友人宅等）する際は、保護者との相談、責任のもとに行う。

(6) スマホやSNS等について

- ①携帯電話やスマートフォンの使い方には十分に気をつける。
- ②メールやLINEなどを使っての悪口やいじめ、ウソの書き込み等は絶対にしない。
※知らない人との通話やメールのやりとりは犯罪等のトラブルに巻き込まれる恐れがあります。
- ③夜遅くに電話を掛けることやメールを送ることなどはしない。また、使用時間などルールを決めて、規則正しく使うこと。



(7) 不審者について

- ①外出する時は、大通りや人通りの多い道路を利用する。
- ②不審者、変質者を見かけたら、保護者、学校、警察に連絡する。
(自分の安全が確保できたら車のナンバーや特徴を覚えておく)
- ③もし、何かあったら、大声を出す、安全な場所へ逃げる（子ども110番や近くのお店）、近くにいる大人の人に助けてもらうなどの行動で身の安全を確保する。



※まず、自分の生命の安全を最優先する。(危機回避!)

(8) 部活動について

- ①部活動は、顧問の先生の指導のもと計画的に行う。
- ②登下校は制服か体育着、または部着を着用しよう。また、スリッパやサンダル等での登校は禁止する。また、自転車での登校も禁止する。(学校周辺に置いておけません)



(9) 問題行動について

- ①中学生らしい服装、行動をとる。
- ②飲酒・喫煙は絶対にしない。
- ③深夜徘徊は絶対にしない。保護者同伴でも興行場等（映画館・ボウリング場・漫画喫茶等）には午後10時以降、ゲームセンターについては午後8時以降入れません。
- ③大人数で、地域のコンビニやアパート周辺等で、遊んだりさわいだりして、地域住民の方に迷惑をかけるような行動はやめましょう。