

かほく市立高松中学校 学校便り

《校訓》「責任を果たせ 自主・協同・奉仕」

# さわやか



第 2 号 令和6年4月26日発行

## □ ゴールデンウィークの過ごし方

GWは多くの祝日を含み、生活リズムが崩れやすいです。休み明けにスムーズに学校生活を再開させるためにも、規則正しく生活を送ることが大切です。

3点固定（起きる時刻、寝る時刻、勉強を始める時刻）を意識して生活しましょう。休みの間に、真剣に勉強や部活動に打ち込んで、また元気な姿で登校して欲しいと思います。

### 1. きまりを守ろう

- (1) 部活動の目標をしっかり持って、活動に参加しましょう。
  - ・欠席する場合は、保護者（または本人）がコドモンで連絡する。
  - ・登下校時は、制服又は練習着とする。
  - ・下校時は、寄り道や買い食いをせずに、まっすぐ帰宅する。
- (2) 小学校や公民館など公共施設の利用は、必ず届け出てから利用しましょう。
- (3) 触法行為（万引き・飲酒・喫煙・深夜徘徊）はいかなる場合も絶対にしてはいけません。
- (4) パソコン、スマホや携帯電話（インターネット・メール）、ゲーム機（携帯用）などの使用は、トラブルを防止するためにも、使い方や時間など家の人とルールを決めて利用しましょう。

### 2. 安全に過ごそう

- (1) 自転車に乗る際はルールやマナーを厳守しましょう。
  - ・ヘルメットを着用しましょう。また、自転車保険が義務化されています。加入の確認をお願いします。
  - ・二人乗り、無灯火、傘差し、信号無視、一時停止無視、横隊走行、右側走行などはしない。
- (2) 不審者などには注意しましょう。
  - ・緊急の対応を確認しておくこと。（逃げる・連絡、子ども 110 番の家などの利用）
- (3) 体調管理につとめましょう。
  - ・こまめに水分を補給し、体調管理に気を配ること。また、怪我にも十分注意しましょう。

## □ 保護者の方へ

- ・連休後には、各学年校外学習が予定されています。体調管理をしっかりするとともに、事故や怪我で大切な行事に参加できないことが無いよう、適切なご指導をよろしくお願いします。
- ・休業中に不規則な生活を送ることで、授業に集中できなかつたり、登校をしぶつたりすることがあります。就寝時間に気をつけ、朝食を一緒にとるようにしてください。
- ・ゲーム機、PC、スマホや携帯電話、音楽プレーヤー（インターネット機能）等の使用が生活の乱れを招き、学習の障害や友達関係のトラブルを起こす元となっています。インターネット使用時のルールなどを家族で話し合ってみてください。