



夏休みの生活心得

令和4年7月22日
岐阜清流高等特別支援学校
生徒指導部

1 計画的で健康な生活を心がけること

- (1) 部活動や宿題、余暇の時間などの計画を立て、充実した休みにする。
- (2) 早寝、早起き、きちんと食事をとるなど、健康的な生活リズムを保つ。
- (3) 積極的に運動を行うなど、自分でできることを見つけて挑戦する。
- (4) 家族と過ごす時間を大切にし、手伝い等を積極的に行う。
- (5) マスク着用など、新型コロナウイルス感染予防に努める。



2 事故防止に努め、安全な生活を送ること

- (1) 外出の必要がある際は、ルールやマナーを守り、交通事故に注意する。また、家族に行き先を伝え、日没までには帰宅し、夜間の外出は慎む。やむを得ない場合でも午後10時までに帰宅する。
- (2) 地震や局地的な大雨や落雷、水難事故（海、川遊び）等の自然災害時には、周囲の状況に気を付けて、自分の身は自分で守る。
- (3) 不審者に遭遇したら、すぐにその場から離れる（逃げる）。危険と感じたら大声で叫び、助けを求める。安全を確保したら110番する。

3 ルールやマナーを守り、思いやりのある行動を心掛けること

- (1) 仲間とのやりとりでは、相手の気持ちを考え、言動には十分に気を付ける。
- (2) SNS等ネットでは、友達のアカウントやアドレス、電話番号を他人に教えない。個人情報を送ったり送らせたりしない。
- (3) 誹謗中傷や不適切な画像・動画を送らない。また、相手に無断で撮影したり送ったりしない。
- (4) 公共の場（駅、売店等）では、スマートフォンの使用等、周囲に迷惑がかからないように気を付ける。ながらスマホは絶対しない。

4 絶対にしてはならないこと

- (1) 薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒、深夜徘徊等、法律に触れる行為をしない。
- (2) 異性との交遊では、保護者のいない家に行かない、誘わない。互いに体に触れない、触れさせない。
- (3) 金品の貸し借りや、個人の持ち物の売買をしない。
- (4) SNS等ネットで知り合った人とは絶対に会わない。個人情報等を教えない。

◎悩み事などがあったら、一人で悩まず家族や先生、周りの信頼できる大人に相談しましょう。

【相談機関】

- ◆LINE相談（中高生SNS相談@岐阜2022）8/21～9/3 17:00～22:00
- ◆子供SOS24 ⇒0120-0-78310 ※24時間対応
- ◆教育相談ほほえみダイヤル⇒0120-745-070 月～金 9:30～16:15（祝日除く）

学校生活ハンドブックを参考に、本校の生徒としての自覚をもち、ハンドブックに書いてないことについても、社会規範に合わせて行動しましょう。

夏季休業中における緊急時の学校への連絡は

平日:学校[058-243-0710] 8時15分～16時45分

休日、開庁日(8/12・15):学校携帯[080-1592-7426(または7427)]へお願いします。