

夏休みの生活心得

令和2年8月7日
岐阜清流高等特別支援学校
生徒指導部



6月に学校が再開し、それぞれが目標に向けて、学習に懸命に取り組んできましたが、あっという間に夏休みを迎えることになりました。例年に比べ、短い夏休みですが、これまでの学校生活を振り返ったり、休み明けの新たな目標や進むべき進路について考えたり、自分自身を高め、より大きく成長できる貴重な機会です。夏休みだからこそできることを十分に考え、決して時間に流されることのない生活を送っ

てほしいと思います。

また、休み中は“学校”ではなく“家庭”が主な生活の場となります。自分の時間や家族や友人と過ごす時間も増え、ゆとりのある生活を送ることができます。しかし一方で、開放感から自分自身を見失ってしまうかもしれません。6月からの成長をしっかりと定着させ、自分の力とするためにも、自分自身の行動に責任をもち、以下のことを守り、安全で充実した有意義な休日となるよう心がけましょう。

1 計画的で健康な生活を心がけること

- (1) 部活動、家族や友達と過ごす時間等の計画を立て、充実した休みにする。
- (2) 早寝、早起きや、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。

2 安全な生活を送ること

- (1) 新型コロナウイルス感染予防に努め、できる限り不要不急な外出を避ける。
- (2) どうしても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。
- (3) 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。
- (4) 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 情報モラルを守ること

- (1) SNS等のやりとりでは、誹謗・中傷や個人情報を送ったり送らせたりしない。相手の気持ちを考え、言動には十分に気を付ける。
- (2) 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。
- (3) 仲間内であっても不適切な画像や動画を送らない。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、スマートフォン等の使用で周囲に迷惑がかからないように気を付ける。

4 絶対にしてはならないこと

- (1) 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) メールやLINE等、SNS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、一人で悩まず先生や家族、周りの信頼できる大人に相談しましょう。

◆LINE相談（配付したカードから登録できます。）

◆子供SNS相談@岐阜（2019）※相談機関：8/19～9/8の17:00～21:00

◆子供SOS24（子ども、保護者両方OK）⇒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 8:30～17:15（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〕 休日、開庁日(8/11~14):学校携帯〔080-1592-7426(または7427)〕へお願いします。