



夏季休業中の生活心得

7月27日(土)から8月25日(日)まで、夏季休業となります。この30日間の休みは、自律的な生活習慣と自主的な学習習慣を身につける絶好の機会です。この期間を無為に過ごさないためにも、自己の目標を明確にして、規則正しい生活をするように心掛けてください。

□ 目 標

1. 規則正しい生活を心掛けること。
2. 計画的に学習に取り組むこと。
3. 進路について真剣に考えること。特に3年次については、進路実現のために努力すること。

□ 生 活

1. 長期休業中に生活リズムが崩れないように心掛けること。
2. 家族の一員として、自分の役割を考え、家事などを積極的に手伝うこと。
3. 家族での話し合いの時間を持ち、進路について話し合うこと。

□ 学 習

1. これまでの学習を振り返り、これからの学習計画(「苦手な分野を克服する」「8月26日から始まる授業に向けた準備をする」「入試に向けて発展的な内容にチャレンジする」「就職試験に向けた勉強をする」など)を立てること。
2. 各教科・科目の宿題は、必ず終わらせること。
3. 積極的に読書を行うなど、教養を高める努力をすること。

□ 行 動

1. 外出する際は、次の点に留意すること。
 - ① 帰宅時間(21:30までに帰宅完了)を厳守すること。保護者の同意のない外泊は禁止です。
 - ② 外出するときは、「誰と」「どこへ」「何のために外出し」「いつ帰るのか」を確実に家族に連絡しておくこと。
2. 登校する際は、次の点に留意すること。
 - ① 制服で登校すること。ただし、部活動の時は、指定ジャージや部活動ジャージでの登校を認めます。(顧問の先生に確認すること)
3. アルバイトをする際は、次の点に留意すること。
 - ① 夏季休業中に新規にアルバイトをする場合(短期アルバイト含む)は、事前に担任の先生と相談し、必ずアルバイト許可願を提出すること。無許可のアルバイトは禁止です。

□ 事故防止

1. 飲酒や喫煙をしないこと。
2. 大麻や覚醒剤などの薬物はもちろん、いわゆる脱法ドラッグなど、疑わしい物も含めて絶対に使用しないこと。万が一誘われた場合は、きっぱりと断り、保護者や警察、学校に相談すること。
3. 交通ルールやマナーを守り、交通事故の未然防止に努めること。特に、自転車を運転中の事故が増加しているため、二人乗りをしない、イヤフォンをしない、片手運転をしない、無灯火運転をしないなどのルールを厳守すること。
(道路交通法の改定により、自転車を運転する際は、「ヘルメットの着用」を推奨する)
4. 保護者以外の人が運転する車やバイクには、同乗しないこと。
5. 不審車両や見知らぬ人には十分気をつけ、近づかないこと。不審者から声を掛けられた場合は、保護者や警察、学校に相談すること。

6. 携帯電話（スマートフォン）を使用する場合は、マナーを守り、トラブルに巻き込まれないよう注意すること。出会い系サイトは利用しないこと。LINEやInstagram、Twitterを含めたウェブ上の「他人を傷つける書き込み」は、絶対にしないこと。（いじめと判断されます）また、「個人名や学校名を特定できる書き込み」も絶対にしないこと。（悪意を持った者に利用され、トラブルの原因になります）
※北海道教育委員会は、高校生のネットトラブルを防止するため、不適切な書き込みを見つけるネットパトロールを外部委託して実施しています。
7. 不要な大金を持ち歩かないこと。友達と金銭の貸し借りをしないこと。
8. 高校生らしい身だしなみを心掛け、頭髮の加工（染色・脱色・パーマなど）は絶対にしないこと。ピアスの穴を開けないこと。また、言動に十分注意すること。
8. キャンプを行う場合は、必ず保護者についてもらうこと。焚き火の際は、始末をしっかりと行うこと。また、水辺でのキャンプの場合は、水難事故に十分注意すること。
9. 海水浴は決められた場所で行うこと。遊泳禁止区域、遊泳禁止のとき（赤い旗が出ている）は絶対に泳がないこと。また、水難事故に十分注意すること。
10. 花火をする場合は、迷惑にならない場所や時間を選ぶこと。また、安全に留意し、後始末をしっかりと行うこと。

□ 健 康

1. 健康なからだづくりのため、適度な運動を心掛けましょう。
2. 体調に不安がある場合は、夏季休業中に病院で受診し、治療をしましょう。

□ 緊急時等の連絡について

1. 生徒の生命や安全に関わる緊急事態が発生した場合は、警察（110番）や消防（119番）に連絡いただきますようお願いいたします。
2. 勤務時間外や土、日、祝日等に連絡が必要な場合は、次のメールアドレス宛にメッセージをお願いします。
メッセージには①クラス②氏名③電話番号④ご用件をご連絡下さい。担当者より折り返しご連絡します。

※時間外連絡 エムエル yoichikoshi-renraku@m l.hokkaido-c.ed.jp)

3. 北海道教育委員会には「子ども相談支援センター」を設置しており、こちらにも相談することができます。いじめや不登校、性的マイノリティなどに悩む子どもたちや保護者からの相談を受け付けています。

➤ 電話相談 0120-3882-56

➤ メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp