

夏休みを意義のある充実したものに…

今年も夏休みが目の前にせまっています。夏休みの予定を立て、楽しみにしていることもあるかもしれません。夏休みは学校の授業などがお休みというだけで、何もしなくてもいいというものではありません。時間の大切さは、決して変わりませんので、一日一日を無駄にせず、充実した生活を送りましょう。

○感染症及び熱中症予防について

- (1) 発熱等の風邪症状が見られるときは、自宅で休養する。高熱や風邪症状が続く場合は、かかりつけ医に電話で相談した上で受診する。受診した場合は、受診結果を学校に連絡しましょう。
- (2) 熱中症予防の観点から体調不良を除き、マスクの着用は避ける。特に登下校時や部活動中など、気温・湿度の高い中でのマスク着用は危険です。
- (3) のどが渇く前に水分補給を行う（1日当たり1，2リットルを目安）。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。

1. 自分、周りの人、全ての命を大切にされた安全な生活を！

- 交通ルールを守る。…特に登下校中の自転車のきまり、マナーに気をつける。
※ヘルメットの着用、車道走行の禁止、信号を守る、並列走行しない、歩行者に気をつける・・・などのことは社会のルール、マナーです。厳守！！
- 水の事故に注意。立ち入り禁止の場所や遊泳禁止（池や川など）場所での水泳の禁止。民間のプールにも責任もてる保護者と行くのが望ましい。（監視員の指示に必ず従うこと）

2. 絶対にやってはいけないこと

- ① バイクの運転、喫煙（タバコ）、飲酒、万引きは法律で禁止されています。
- ② ピアス、化粧は校則で厳禁としています。変色や毛染め（茶髪）、パーマは原則禁止としています。
- ③ シンナーなどの薬物の使用は厳禁です。（タバコも有害な薬物の一種です）
- ④ 危険な火遊びは厳禁。軽い気持ちの火遊びは、時として「放火罪」となります。花火をするときは必ず大人の人と一緒にすること。
- ⑤ 危険な遊び・・・公園や神社、道路でエアガンの使用は犯罪になります。
- ⑥ 遊技場への出入り・・・ゲームセンター、カラオケボックスへの出入りは責任の持てる大人に同伴してもらうこと（子どものみで行かない）。
- ⑦ 外泊・深夜徘徊・・・未成年者の深夜徘徊は「補導」の対象になります。夜遅い時間帯の外出、友人宅への外泊は行わないようにしましょう。

3. 注意しよう・心がけよう

- ① 不審人物、不審電話に気をつけること。また、不審人物に遭遇した場合は、直ちに110番にて警察に通報しましょう。そして、学校にも必ず連絡してください。
※学校、市役所、警察関係等を装って、学年や学級の生徒の住所や電話番号を聞くという被害がおきています。そういうところから直接個人宅への電話による住所等の問い合わせは一切ありませんので、決して教えないようにすること。
- ② スマホ等によるインターネットの使い方について・・・メールやブログ、LINEなどのSNSによるトラブルが増えています。使い方を間違えたら犯罪に巻き込まれたり、自分が加害者（犯罪者）になったりする場合があります。画面の向こうには人がいることを心がけて、マナーとルールを意識して使用すること。また、使い過ぎにも注意。校内のルールを守りましょう。

- ア. 個人情報(名前や住所、電話番号、ID)などを書き込んだり、人の悪口を書き込んだりしない。
イ. 他人の写真を無断で公開したり、送ったり、受け取ったりしない。
ウ. 人を傷つけたり、誤解をまねく表現になっていないか、注意する。

- ③ 公共施設の利用について…広野市民センター、図書館、小学校のグラウンドを利用するときは、ルールやマナーを守り、職員の指示に従うこと。特に小学校のグラウンドを使用するときは、小学校の先生に許可をもらってから使用すること。
④ 地域の補導巡回してくださっている保護者の方々や先生に出会ったら、気持ちの良い挨拶をしよう。

4. 学習にしっかり取り組もう

- ① 宿題や課題は、必ずやりとげて提出日に出すこと。
② 1学期の総復習を行う絶好の機会です。ぜひじっくりと取り組もう。
③ 読書などにもすすんで取り組んでみましょう。

5. 規則正しい生活を送ろう

- ① 早寝早起きを心がけ、十分な睡眠、運動を行い、学校に行っているときと同じリズムで生活しよう。不規則な生活はその後の自分自身を苦しめることになります。
② テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意しよう。
③ お金を大切にし、無駄使いをやめよう。
※ 友人同士のお金の貸し借りやおごり合いは、トラブルの原因になります。絶対にしないこと。
④ 家族の一員として、自分のできる手伝いを責任を持ってやり遂げてみよう。
ただし、中学生の労働行為(アルバイト)は法律で禁止されています。

自分は長坂中学校生であるという自覚を持った行動を!!!

外出時の注意!

【自分は長坂中学校の生徒であるという自覚を忘れない】

外出するときは・・・

- ①どこへ②誰と③何をしに④いつ帰るかを必ず告げて外出しよう。
- 友人宅など、生徒同士の外泊は絶対にしないこと。
- 危険な火遊びはしないこと。
- 知らない人や不審な人の誘いにのらない。会話をしない。
- 万が一、不審者から話しかけられたり、被害にあった(あいそようになった)場合、近くの家、ガソリンスタンド、コンビニに逃げ込むなどして助けを求めること。
また、すぐに、110番で警察への通報と学校にも連絡してください。

何かあったときの連絡は・・・

長坂中学校 568-1307 三田警察署 563-0110

緊急の場合はまず、110番!!

8月13日～15日は、市内小中学校は一斉休校となります。

◎ 登校日(奉仕作業日) 8月27日(日)8:20 出欠確認 11:25 SHR 終了予定
※代休日は9月1日(金)

- ・ 服装 体操服・帽子
- ・ 持ち物 筆記用具・連絡ノート・指定された夏休み課題・帽子・軍手
タオル・お茶(スポーツドリンク可)