

生徒指導だより

第 4 号

R 6. 7. 19

生活指導チーム



あした なが なつやす はじ あつ ひ つづ ねっちゅうしょう かんせんしょう たいさく きそくただ
明日から長い夏休みが始まります。暑い日が続きますが、熱中症や感染症の対策をして、規則正
しい生活をしましょう。ほごしや かた やくそく まも ゆういぎ なつやす
保護者の方との約束やルールを守り、有意義な夏休みにしてください。

たの なつやす す 楽しい夏休みを過ごすために

あんぜんめん <安全面について>



- がいしゅつ とき かなら こうつう まも こうつうじ こ き
・外出する時は、必ず交通ルールを守り、交通事故にあわないように気をつけましょう。
- じてんしゃ の がいしゅつ とき あつ じぶん いのち まも かなら ちやくよう
・自転車に乗って外出する時は、暑くても、自分の命を守るため、必ず、ヘルメットを着用し
ましょう。
- うみ かせん すいなんじ こ きゅうじょ おず ちしりつ たか きけん たちいりきんし
・海や河川での水難事故は救助が難しく、致死率がとても高くなります。「危険」、「立入禁止」、
「遊泳禁止」などの掲示や標識がある場所には、近づかないようにしましょう。



- がいしゅつ とき かなら ほごしや かた い さき ようけん きたくじかん つた
・外出する時は、必ず、保護者の方に、行き先や用件、帰宅時間などを伝えましょ
う。
- とう ふしんしゃ そうぐう ばあい おおごえ だ ちか ひと たす もと ひと ほう
・つきまとい等の不審者に遭遇した場合は、大声を出し、近くの人に助けを求めたり、人のいる方
に逃げたりするなど、命や身を守る行動をとってください。また、不審者に遭遇した後は、安全
が確保できたら、ほごしや かた がっこう けいさつ れんらく
保護者の方や学校、警察へ連絡してください。
- やかん がいしゅつ ふしんしゃ そうぐう こうつうじ こ きけん たか おお はんざい ま こ
・夜間の外出は、不審者との遭遇や交通事故の危険が高まるだけでなく、大きな犯罪に巻き込
まれることもあります。くら ながってからの がいしゅつ ともだち いえ がいはく
暗くなってからの外出や友達の家への外泊はしないようにしましょう。

せいかつめん <生活面について>



- きそくただ せいかつ はやねはや お あさ
・規則正しい生活をしましょう。(早寝早起き・朝ごはんなど)
- いえ てつだ ふだん
・家の手伝いをしましょう。(普段できないことにもチャレンジしましょう)
- すいぶん ねっちゅうしょう たいちょう くず せいかつ
・こまめに水分をとって、熱中症など、体調を崩さないように生活しましょう。
- あつ おも いえ なか まいにち からだ うご
・暑いとは思いますが、家の中でストレッチなど、毎日、体を動かしましょう。



<スマートフォン、ゲーム、インターネットの利用について>

・長時間にわたるスマートフォンやゲームの使用は、規則正しい生活習慣を乱すことや心身に悪

影響を与えることとなります。1日の使用時間や制限など、家庭でのルールを守って使用しましょう。

・SNSやインターネット上で、知らない人とつながることで、犯罪に巻き込まれ、大きなお金を請求されたり、命を落としたりすることがあります。また、知らないうちに、犯罪の手伝いをしていることもあります。どちらも、自分だけでなく家族や学校の友達など、周りの人にも迷惑をかけることにもなります。次の約束やルールを守り、自分自身を守ってください。

①公共の場での利用マナーを守ること

②有害サイトへのアクセスはしないこと

③有料ゲームサイトを利用しないこと

④個人情報や個人に対する誹謗中傷(悪口・嫌がらせ)をメールで送信・転送しないこと

⑤不適切な動画をSNSに投稿しないこと

※SNSや無料通話アプリなどの誤った使用により、不特定多数の人とつながり、トラブルや犯罪に巻き込まれる危険性が高くなります。



・万が一、トラブルや犯罪に巻き込まれてしまった時は、周囲への連絡が遅くなるほど、

トラブルや犯罪が大きくなってしまいます。自分で解決しようとせず、

すぐに、保護者の方や学校、警察に相談してください。



◎心配なことや困ったことがあった時は、話をしやすい大人(保護者の方、

学校の先生、警察、相談センターの人など)に、相談しましょう。まずは、自分の気持ち、

思いを伝えることが大切です。

