

令和2年度 冬休みの生活心得

五島市立久賀中学校

冬休みは2学期までの生活を振り返り、1年間のまとめをするよい機会です。また、新しい年を迎えて気持ちも新たにスタートする時でもあります。年末年始のあわただしい時期にあたりますが、一人一人が安全・健康に気をつけて有意義な冬休みとなるよう次のことを守って生活しましょう。

目 標

- ・ 家族の一員であることを自覚し、規則正しい生活をしよう。
- ・ 時間を有効に使い、計画的に学習しよう。
- ・ 安全に気をつけ、健康な身体をつくろう。

【1】生活面

(1) 外出

- ①原則として、午前9時までは自宅での学習や手伝いの時間としよう。
(部活動日を除く)
- ②午後5時までには帰宅する。それ以外の外出は保護者同伴とする。
- ③外出時は家の人に、行き先・同行者・目的・帰宅予定時刻を必ず伝える。
- ④生徒のみの夜間外出や外泊はしない。また、保護者同伴であっても五島外へ外泊する際には連絡する。

(2) 服装

- ①登下校の際は、学生服か体操服、または部活動で認められた服装とする。
- ②学校外でも服装は中学生らしいものを着用しよう。

(3) 遊技場などへの出入り

- ①ゲームセンター・カラオケボックス・ボウリング場への出入りは、保護者同伴とする。
- ②危険と思われる場所には立ち入らない。
- ③不審者・不審電話への対策として、以下のことに注意する。

- 知らない人からの誘いにのらない。
- 昼間であっても、一人での行動はできるだけ避ける。
- 危険を感じたら、大きな声で助けを求め、近くの家や店に逃げる。
(決して暗がりや人の少ない場所、トイレなどには逃げない。)
- 帰宅時刻を守る。やむを得ず遅くなる場合は家の人に迎えにきてもらう。
- 不審な電話への対応に注意する。
(友人の名前・電話番号・住所などを教えない。家の人がいたらすぐ代わってもらおう。)

【2】学習面

- ①自分に合った学習計画を立てて、しっかり学習しよう。
- ②毎日継続的に学習に取り組もう。
- ③2学期の反省をもとに、特に不得意教科の克服に努めよう。
- ④自分の進路実現に向けての学習や準備をしよう。
- ⑤進んで読書をしよう。

【3】健康・安全面

(1) 健康の維持

- ①虫歯や目・耳などの病気があれば、治療をしよう。
- ②暴飲暴食をせず、衛生面にも気をつけよう。

新型コロナウイルス感染症対策

- ① 毎日の健康観察
 - ② 手洗い（手指の消毒）の徹底
 - ③ 咳エチケットの徹底
（マスクの着用、ティッシュ・ハンカチの携行）
 - ④ 三密（密集・密接・密閉）を避ける
 - ⑤ 抵抗力を高める。（十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事）
- ※感染の多い地域への移動を控える

手洗いの、5つのタイミング



感染予防策のピクトグラム（絵文字） 厚生労働省より

(2) 交通安全

- ① 交通規則を必ず守る。
- ② 自転車はルールを守り、十分に注意して運転する。
・道路を横断するときや優先道路に出るときなどは、必ず一時停止をして、左右確認をしっかりとる。
・ヘルメットを着用し、正しい乗り方をする。
（二人乗り・並走・無灯火・手放し運転・スピードの出し過ぎをしない。）
- ③ バイクや車・耕うん機・船などの無免許運転は絶対にしない。

(3) 釣りや遊びなど

- ① 釣りや磯遊びには一人では行かない。
行くときは家の人に、同伴者・行き先・帰宅時間を告げる。
- ② 火遊び・エアソフトガンなどの危険な遊びはしない。
- ③ 2月15日までは狩猟解禁期間（イノシシ、ニホンジカは3月15日まで）です。
山歩きをする際には、なるべく目立つ服装を心がけ、十分に安全確認をした上で行くようにする。

【4】その他

- ① インターネットやメール利用の際はマナーを守る。中学生でも事件に巻き込まれることがあるので出会い系サイト等には絶対に関わらない。
- ② 学校施設を使用する場合は、事前に学校の許可を取り、後始末をきちんとする。
- ③ アルバイトは、原則として許可しない。
- ④ 旅行は、早めに学校へ届ける。（学割発行の関係）
- ⑤ 万一、事故などがあった場合はただちに学校に連絡する。

久賀小中	0959-77-2002
校長	090-1976-7244
中村教頭	090-3662-5589

⑥ 悩み相談のホットラインです。

○24時間子供SOSダイヤル	0120-078310	(24時間対応)
○いじめ相談ホットライン	0570-078310	(24時間対応)
○五島市いじめ110番	0959-75-0555	(平日 8:30~17:00)
○少年センター相談電話	0959-72-4153	(平日 10:30~17:15)

始業式 1月8日（水） 通常日課です。