

春休みの生活について

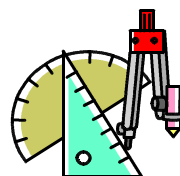
福井市清水中学校

春休みは、学年が変わることから、開放的な気分になりがちです。このため生活のリズムがくずれ、自分を見失ったりすることもあります。また、自分自身をしっかりと振り返り、目標を定め、スタートを切るためにも重要な時期です。新学年を素晴らしい年にするために、今から計画を立てて準備をしましょう。

1 計画的で、規則正しい生活

学 習

- 1 学習時間は「学年＋1時間程度」を目安にして取り組む。
- 2 今までの学習成果を反省し、苦手な教科の克服に取り組む。
- 3 新聞やニュース番組等を利用して、教養を身につける。
- 4 図書館等を利用して読書の習慣をつける。



部 活 動

- 1 決められた時間をしっかり守り、集中して行う。
- 2 欠席・遅刻の時は必ず連絡する。
- 3 部活動の服装で登下校してもよい。
- 4 交通ルール・マナーを必ず守る。
- 5 不要物を持ってこない。また登下校時に買い食いをしない。



外 出

- 1 外出の際には、家の人に「用件」・「行き先」・「同行者」・「帰宅時刻」などを告げる。また、中学生らしい服装で外出する。
- 2 駅前やショッピングセンター等、用がないのに出歩かない。
- 3 映画館は、原則として保護者の責任において鑑賞する。
- 4 ゲームセンター（コーナー）、ボーリング場・カラオケボックス・飲食店への入場は、保護者または保護者代理同伴とする。
- 5 パチンコ店への入場は禁止する。
- 6 午後6時までには帰宅する。
- 7 生徒同士の活動は、保護者の責任のもとで実施する。
- 8 見知らぬ人の誘いには絶対のらない。また、不審者にも十分注意する。

2 健康で安全な生活

遊 び

次のような行為は絶対にしない。

- 1 スマホ等の情報機器の長時間の使用。
（しみずルールの徹底）
- 2 公共施設を利用する際に、施設の決まりや指示に従わなかったり、他人の迷惑になったりする行為。
- 3 保護者が不在の家庭に集まることや友人宅での外泊、夜の外出。
（夜のコンビニへの出入り含む）
- 4 お金の貸し借りや物の売買。
- 5 飲酒・喫煙・万引き・無免許運転などの触法行為。

しみずルール

- ・10時以降は使いません。
- ・休日は3時間以内にします
- ・テスト前は使いません。
- ・人の嫌がることはしません。

- 6 家の近くなどでの火遊び、危険な場所での遊び（河川や工事現場等）有害が
ん具（エアガン等）や危険なもの（ナイフ等）での遊び

友人やクラスメート等の住所、電話番号等、個人情報を教えない。
インターネット等を利用する際、常にモラルとルールを意識する。

健 康

新型コロナウイルスなどの感染症にかからないよう次のような予防をする。

- ・うがい、手洗いを徹底する。ソーシャルディスタンスを意識する。
- ・特に外出時、マスクを積極的に着用する（熱中症対策が最優先）
- ・用がないのにむやみに外出しない。特に、人混みの多いところへ出かけることは避けるようにする。
- ・毎日検温し、体調管理に努める。
- ・体調が悪い時は早めに家の人に伝える。
- ・免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動や食事を心がけること。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、縄跳び、SNS等の運動やストレッチの動画などを参考に、身近に取り組める適度な運動を心がける。

※三つの密を避けましょう。①密閉空間 ②密集場所 ③密接場面

交 通 ル ー ル

交通ルールを守り、正しい自転車の乗り方をする。

- ・部活動を含む登下校の際のヘルメット着用
- ・並進の禁止、一時停止の厳守

3 家族や地域とのふれあい

- 1 家族の一員としての自覚を持ち、家事や手伝いを毎日実行しよう。
- 2 自分の部屋の掃除など自分のことは自分でしょう。
- 3 地域の行事や奉仕活動に積極的に参加し、進んであいさつをしよう。

4 その他

- 1 入学式、新任式(4/8)には、身だしなみ（頭髪・服装）を整えて登校する。
- 2 心配事があるときや問題が起きた時には、一人で悩まずに、家の人や先生等に相談する。
- 3 「学割」が必要な生徒は、旅行日の1週間前までに「学割発行願」を担任に提出する。
- 4 休業中に転居、事故、入院を要する病気などが生じた場合は、学校や担任の先生に必ず連絡する。

<連絡先>

清水中学校 98-5009
(平日 8:00~16:30)

何か心配なことがあったら……

学 校	Tel 98-5009 (8:00~16:30)
市ヤングテレホン	Tel 0120-57-4970
県ヤングテレホン	Tel 0120-783-214 Tel 24-4970