

生徒指導だより

春休み前に皆さんに提示する予定でした「きまり」を以下に掲載しておりますが、**新型コロナウイルスの影響で臨時休業となっている現在、不要不急の外出はできません。**感染症が落ち着き、外出ができるようになった場合の確認のために掲載しましたので、一読ください。(裏面にも注意事項があります)

<学習について>

- ① 今年度の学習を振り返り、弱点補強ができる大切な時間です。家庭学習をおろそかにせず、計画的に学習しましょう。
- ② 「高校入試問題」に挑戦して、どれくらいとれるか、どんな問題が出ているのかなどを把握することもよいですね。進学目標も定まります。

<遊びについて>

- ① 釣りは危険な場所では行わず、保護者同伴で行きましょう。
- ② ゲームセンター、カラオケボックス、ボウリング場、大型店内のゲームコーナー、ネットカフェへの出入りは本人の保護者同伴でなければなりません。またパチンコ店等の遊技場への出入りは禁止です。
- ③ たき火などの火遊びは絶対にしてはいけません。空気が乾燥しており、大きな火災に発展する可能性が高いです。
- ④ 残雪がある場合、路上、駐車場等での危険な雪遊びを行わないこと。特に、路上で雪玉を投げて無関係の人や車に当たり、トラブルや大きな事故を誘発する可能性があることを忘れないこと。
- ⑤ ローラースケート、ローラーブレード、キックスケーター等は店の駐車場や歩道、車道を問わず道路での使用は禁止されています。

<交通安全・公衆道徳について>

- ① 自転車は積雪・凍結のない場合に乗車できます。必ず事前に点検し、交通規則を守って乗りましょう。(特に二人乗り、夜の無灯火は違反です。)
- ② 道路を横断する時は左右を確認し、安全を確かめてから渡りましょう。(横断歩道を渡るようにすること。)
- ③ バスや列車に乗る時は、マナーを守り他の客の迷惑にならないようにしましょう。
- ④ 線路の横断や踏切の遮断機をくぐり抜けるなどの行為は、絶対にやめましょう。

【緊急連絡先】

- | | |
|----------------|---------|
| ・ 室蘭警察署 | 110番 |
| ・ 登別交番 | 85-2136 |
| (登別市桜木町1-20-6) | |
| ・ 登別市役所(代表) | 85-2111 |
| ・ 幌別中学校 | 85-3111 |

<外出について>

- ① 外出するときは、「誰と」「どこへ」「なんの目的で」「帰宅時間は」などをきちんと告げてから外出しましょう。身分をはっきりさせるため「身分証明証」を携帯しましょう。
- ② 帰宅時間は18:30までですが、遅くならずに、早めに帰宅するようにしましょう。
- ③ 用事がないのに大型店などをぶらつかないようにしましょう。(問題行動と誤解されたり、様々なトラブルにまきこまれることになりかねません。)
- ④ 化粧やピアス、染髪や脱色は休み中であっても禁止です。常に幌別中の生徒であることを意識して正しい身なりで外出するように心がけて下さい。

<飲食店への出入りについて>

- ① 喫茶店、酒類を置いた店への出入りは保護者同伴とします。
- ② 生徒同士の出入りは保護者の許可を得た上で食堂・ファストフード店のみとします。

<その他>

- ① 友人宅での外泊は禁止です。また、保護者不在宅への出入りは望ましくありません。
- ② 中学生のアルバイトは許可が必要です。行う場合は保護者、担任の先生に相談して下さい。
- ② 未成年者の飲酒・喫煙は絶対にいけません。また、シンナーや薬物等の興味本位の悪い誘いにのってはいけません。
- ④ ノンアルコールビール等の飲料は成人を対象に販売しています。中学生は禁止です。
- ⑤ 立入禁止区域、空き家、危険箇所(工事現場等)には入らないようにしてください。
- ⑥ 携帯電話の使用には充分注意し、トラブルにまきこまれないようにしてください。
- ⑦ 不審者・変質者に遭遇した場合は直ちに警察へ連絡し、その後学校にも連絡してください。即時通報が、早期解決につながります。
- ⑧ 金銭の貸し借り、おごる等については少額であってもいけません。
- ⑨ 万引き等の犯罪については絶対にしてはいけません。

← 何かあれば学校へ連絡ください。
休日や勤務時間外(16:30~翌朝8:00)には
中学校に連絡ができませんのでご注意ください。

休み中、特に気をつけてほしいこと

感染が拡大している新型コロナウイルスによる感染症を防ぐために、臨時休業中は不要不急の外出をしてはいけません。未知のウイルス感染や今後の見通しが持てないことに対しての不安な気持ちがあると思いますが、今は状況がおさまるまで落ちついて過ごしてください。長い休みの中で注意すべきことを下にいくつか掲載しました。

1 日常的に感染対策を～インフルエンザ等と同様です。

◇まずは感染対策から

～感染の仕方、ウイルス対策、その習慣づくり～

- 感染経路は「飛沫感染」のようです。つまり人との近距離接触をなるべく避けることが第1です。
やはり人が多く集まる場所は危険だということです。
- せきやくしゃみ等の飛沫が直接自分の口に入るばかりではなく、飛沫のついた場所に触れた手で自分の顔や口を触り体内にウイルスが入ることが多いです。
やはりこまめな「手洗い」が有効です。
- アルコール消毒液、薬用石けん等の備えが自宅にあれば効果的ですが、丁寧な手洗いで十分に対応できます。家族の帰宅後に、食前食後に、定期的に指先、指間、手首までを丁寧に洗う習慣を徹底していきましょう。

2 通信機器トラブル

◇携帯の使用は1日に2時間以内、夜9時以降は使用しないなど、家庭でのルールを守り使用しましょう。休み中は使用時間が多くなりがちで、その分トラブルも多発します。以下のトラブルが実際にあります。

OSNSでの悪口(誹謗中傷)

相手のことを考えずに傷つける言葉を書き込むことはもちろんいけません。トラブルで多いのは「誤解を生む言葉」「直接的ではないが中傷している書き込み」です。嫌な気持ちを含んだ言葉をSNS等に掲載し、多くの人に見られることが本当に良いのかどうか、考えてください。

★オンラインゲームでのトラブル増加中！

通信しながらのゲームを楽しむ人も多いと思います。その中でトラブルも多発しています。例えば…

- ・使用時間が遅くなり、相手家庭にも迷惑をかけている。
 - ・ボイスチャットでの口論からトラブルに発展する。
 - ・会話内容や映像解析から個人情報が特定されての犯罪。
 - ・気づかぬうちに高額請求がある「課金トラブル」
- 節度を守り、トラブルのない使い方をしましょう。

★体調を整える生活を！！

「正しい生活リズム」を守ることがウイルスに負けない体力を維持するために必要です。

①起床、就寝時間

通常の学校生活に合わせた起床就寝ができていますか？夜遅くまでゲームやスマホにのめりこみ、夜型の生活になっていませんか？特に睡眠不足や日光に当たらない生活は免疫力の低下に繋がります。

②栄養、水分補給

朝起きられずに朝食が食べられない、または軽食や菓子ばかりを食べてしまっている、という生活になっていませんか？偏食による栄養不足や、糖分や塩分のとりすぎも体調を崩す大きな原因となります。

③適度な運動

部活動等ができず運動不足になりがちです。屋外での激しい運動はできませんが、屋内でもストレッチや体ほぐし運動などの適度な運動を無理なくするようにして、心や体の調子を整えるように努めてください。

3 互いに守り、思いやれるように

◇誰もが感染の不安を心に抱えているという状況です。ですがウイルスは身近にあるのが現状と推測されます。万が一感染したとしても重症化しないための行動を。そして身近に感染者がでたとしても人格否定等の言動にならないよう心掛けたいものです。

★先が見えず、分散登校等も現在では未定の状態であり、様々な面で不安があると思います。今はとにかく皆さんが元気に再開できるまでは、心と体の健康保持に努めるようお願いいたします。何か困ったことがあれば、学校までご連絡ください。