

令和3年4月30日
新潟北高等学校長

大型連休中の過ごし方について（確認）

1 基本的な生活習慣を維持しましょう

休みが続くと日常生活のリズムは乱れやすくなります。以下の点に注意をし、規則正しい生活を送りましょう。

早寝
早起き
朝ごはん

- ① 起床・就寝時間を固定する。
- ② 学習開始時間を決める。
- ③ 3食きちんと食べる。
- ④ 適度に運動をする。

休みの期間の課題について各学年、メールで連絡があったと思います。家庭に持ち帰った教材を活用し、計画的な学習に努めましょう。

2 スマートフォンは適切に使用しましょう

- ① 【Instagram】や【Twitter】、【LINE】等のSNSに、許可なく友だちの写真を載せる、他人の悪口を載せる、お酒やたばこなどの写真を載せるといった不適切な投稿をしない。
- ② SNSのアカウントは【非公開】に設定する。その中でも適切な投稿を心がけましょう。見知らぬフォロワーが、写真をコピーし共有することで、内容が拡散し問題になることもあります。
- ③ 【ゲーム依存】に注意をしてください。県内でも、依存に陥り児童相談所等に相談を寄せる件数が増加しています。自由気ままに1日中、ゲームをしていることがないように、御家庭内での使用時間等の確認をお願いします。
- ④ SNSで知り合った人に会いに行くことは、絶対にやめてください。知り合った成人から、【性被害】に遭う、【架空請求詐欺】に遭う事案が発生しています。

3 交通事故防止について

【歩行時の注意】

事故に遭わない
起こさない！！

- ① 車道への急な飛び出しをしない。一時停止や安全確認をし、必ず信号を守る。

- ② 道路でスケボー、それに類する行為をしない。
- ③ 駐車場等、車が動く可能性のある場所も併せて注意する。

【自転車乗車時の注意】

- ① 傘さし運転やスマホ、イヤホンを使用しながらの運転をしない。
- ② 交差点での事故が多発していることから、信号の有無に関わらず、横断前は確実な一時停止及び安全確認を行う。
- ③ 夕暮れ時及び夜間は、必ずライトを点灯して走行する。
- ④ 自転車利用者が加害者となる場合もあることを理解し、責任ある走行を心がけること。また、万一事故に遭った場合は、**軽微な事故でも警察に連絡をする。**

4 窃盗（万引き）は絶対しない・させない

開放感から、罪の意識が希薄になると、万引き等思わぬ失敗につながる可能性があります。また、**万引きは他の問題行動を誘発する危険性**を含んでいます。くれぐれも自らの行動を正しくコントロールしてください。

【連絡先】新潟北高校生徒指導部

TEL (025)271-1202 (体育準備室)

FAX (025)270-8301