

夏休みの過ごし方について

利尻中学校生徒指導部

夏休みを有意義に過ごして下さい！

7月25日（火）～8月17日（木）までが夏休みとなります。普段できないことにチャレンジしてみたり、小学校の内容を含めてわからないことを納得いくまでさかのぼって学習したりと夏休みを有意義に、楽しく過ごして欲しいと思います。充実した新学期を迎えるために、以下の3つのことを意識して生活して下さい。

○その1…早寝、早起き、ゲーム（動画、SNS）をやめて、朝ご飯！

多少の生活リズムの変化は出てしまうかと思います。ですが、お昼近くまで寝るなど、大きく睡眠のリズムを崩してしまえば、夜型の生活が加速していくばかりです。朝決まった時間に起き続け、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムをしっかり体にしみ込ませることができます。また、仙台市のある調査では、家で2時間勉強しても、3時間以上スマホを使ってしまうと、学習の成果はほとんど出ていなかったという調査結果が出ています。それほどに、スマホやネットの使用は脳に影響のあるものです。スマホ・ネットと距離を置くことをデジタルデトックスと言います。この夏、ぜひデジタルデトックスに挑戦し、限られた夏休みの時間を有効に使ってほしいと思います。夏休み明けに向けて体力をおとさないために、三食しっかり食べましょう。

○その2…安全に注意して落ち着いた行動をする。

夏休み明けもみんなそろって元気に再会しましょう。感染症対策も緩和され、利尻島には多くの観光客が訪れています。自家用車、オートバイ、観光バスと交通量も明らかに増えています。交通安全（特に自転車の使用）にはくれぐれも注意して下さい。見知らぬ人も多くなるため、外出するときは必ず行き先を家族に知らせる、帰宅時間（19時）を守るなど、家族に心配をかけないようにしましょう。水難事故に遭わないために、海で泳ぐときは、天候、時間、場所などに気をつけましょう。

○その3…夏休み中にみなさんにおすすめしたいこと。

①お家の手伝い。

②公営塾に通う。

③体力をつける。

いつも温かく応援してくれる家族。そんなお家の人のお手伝いも積極的にしてみませんか？日頃の感謝は、言葉と行動でしっかり伝えましょう。また、塾に通うことで生活リズムが生まれたり、学習習慣が身に着いたりしますので、夏休みの間に塾に通うことをおすすめします。運動をしなければ、体力は落ちる一方です。軽くジョギングする程度でもかまいませんので運動を習慣化してほしいと思います。さらに良い面として、軽い運動でも睡眠には、よく眠りにつける、深い眠りにつけるなどの良い影響があるそうです。

具体的なきまりは裏面をご覧ください。

夏休みの生活上のきまり・注意点

- ・外出時間は午後7時までです。この時間までに自宅に戻りましょう。外出先と帰宅時間は、必ず保護者に伝えてから、外出するようにして下さい。
- ・インターネット、SNS、ゲームの使用は、使い方や時間、マナーを守りましょう。（下記参照）
- ・心配事や悩みは1人で抱え込まず、相談しましょう。以前配布した相談窓口も参考にして下さい。
- ・交通事故や海での事故には、十分に気をつけ、危険な場所には立ち入らないようにしましょう。水難事故を防ぐため、天候の急変に十分注意し、遊泳禁止場所では泳がないようにしましょう。
- ・日々の健康観察（検温・体調チェック）はこれまで通り行き手洗い・マスクの着用など感染症対策を徹底しましょう（ただし、熱中症対策とのバランスを考えながら）。また、自分や家族に風邪症状がある場合は、症状が無くなるまで自宅で待機して下さい。

ネット／SNS およびゲーム等の電子機器の使用について（『生活のきまり』より）

- ①体調不良の原因になる長時間の使用は避けましょう（心も体も疲労してしまいます）。
- ②友人間でメッセージ等のやりとりをする場合は、文字だけのコミュニケーション（相手の表情等はわからない）であることに十分注意して行うこと。
※受け取り方、受け取られ方では人間関係の大きなトラブルのもとになります。
- ③インターネットサイト、フェイスブック、ツイッター、ティックトック等の SNS 上に次に示す個人が特定できる情報をアップしないこと。

1. 自分や友人も含めて顔を載せない。※目だけなど、一部分でも特定できる。
2. 住所等の個人情報を載せない。※“利尻”だけでも十分特定できる。写真の位置情報も注意！
3. 知らない人とむやみやたらと連絡をとらない。会わない。

また、以下は『利尻町（中学校・高校・保護者）のきまり』として、出されています。自己管理と、保護者の皆様のご協力もよろしくお願いいたします。

●必ず、フィルタリングをする

悪意の仕掛けがあるようなサイトへの接続を防いでくれるのがフィルタリングです。これを利用すると、スマートフォンやタブレットだけで無く音楽プレーヤーやゲーム機も安心して使用することができます。生徒の安全のため、必ずフィルタリングを正しく設定して使用させましょう。

●オンラインゲームの利用について

オンラインゲームを始める前に、利用規則や運営方針、FAQ などをあらかじめよく読み、ルールを守ってゲームを利用しましょう。課金は必ず保護者と相談・確認した上で利用しましょう。

万が一、事件・事故があった場合、利尻中学校にすぐに電話して下さい。

利尻中学校 TEL 0163-85-7811

※学校閉庁期間(8/14,15,16)の緊急連絡は教育委員会です。0163-84-2445