



夏休みを計画的に過ごそう

明日から夏休みに入ります。夏休みは、夏期講習やインターンシップへの参加など、進学や就職に向けて準備を進める大切な時期です。各自の課題や前期前半の反省を踏まえて、夏休みの目標を設定しましょう。今日のLHRで、各自、夏季休業中の目標について設定します。休み明けの8月18日に目標達成についての自己評価をしますので、設定した目標を達成できるよう、日々心掛けましょう。

また、夏休み中は生活リズムを整えて計画的に生活し、休み明けに良いスタートを切れるようにしましょう。



定体連全道



宿泊研修代替事業



学校祭（千人踊り）

【注意事項】

- ・突発的な事故が発生した際には、警察や学校へ連絡してください。
学校TEL 0158-42-2675
(全日制職員室もしくは事務室につながりますので、「定時制〇年の〇〇です。××先生をお願いします」と告げて、定時制につないでもらってください)
- ・緊急連絡は、「793615engar@ml.hokkaido-c.ed.jp」まで、メールで連絡してください。
緊急連絡用メールアドレスは定時制HPにも記載されています。
「名前、要件、連絡先」等を入力し、送信してください。
- ・連休明けは、8月18日（金）から登校です。



夏休みは、不慮の事故に遭いやすかったり、一人きりで悩んで問題行動に出てしまったり、生活や気持ちが不安定になることもあります。裏面にいくつか相談窓口を紹介しますので、悩みや困りごとは一人で抱え込まず、家族や友人、先生や窓口にご相談するようにしましょう。

夏季休業中の心得

(1) 規則正しい生活を送る

- ◆夜更かしなど、翌日の仕事や生活にさしつかえるような行動はしないこと。
- ◆食事を三食しっかりとり、適度な運動を心がけること。
- ◆目標を立て、計画的に家庭学習に取り組むこと。
- ◆テレビやゲームの時間をきちんと決め、だらだらと長時間続けないこと。

(2) 事故・トラブルの未然防止につとめる

- ◆外出する際は、保護者に行き先や帰宅予定時刻を知らせること（友人宅への外泊は原則禁止）。
- ◆夜遊び・飲酒・喫煙等の不良行為、万引き等の窃盗、器物破損等の不法行為をしないこと。また、その場に同席しないこと。
- ◆登山、キャンプ等に参加する場合は、責任ある立場の成人の引率の下、気象条件などに十分配慮すること。
- ◆夏は水難事故が多発する時期なので、海岸や河川のレジャー等においては、危険な場所には絶対に行かないこと。また、海での遊泳は、指定されていない場所では絶対に行わないこと。雨が降った後には増水に注意し、川に近づかないようにすること。
- ◆暑い日が続くので、こまめに水分と塩分の補給を心がけ、熱中症には十分注意すること。
- ◆SNSなど、インターネット上に個人や学校が特定できるような情報を記載しないこと。また、他人への誹謗中傷や法に触れる内容の書き込みはしないこと。
- ◆ゲームセンターやカラオケの利用について、16歳未満は18：00まで（保護者同伴で22：00まで）、18歳未満は22：00までとすること。
- ◆薬物には絶対に関わらないこと（薬物は持っているだけで犯罪です）。
- ◆花火等を取り扱う場合には、他の人の迷惑にならない場所・時間で行い、後始末もきちんとすること。火の取り扱いには十分注意すること。

(3) 交通安全を心がける

- ◆交通事故には十分注意をし、家族の運転する車以外には同乗しないこと。
- ◆自転車の2人乗りや並列運転、無灯火、危険な乗り方はしないこと。また、携帯電話を使用しながらの運転は絶対にしないこと（罰則の対象となります）。
- ◆列車を利用する際には、駅構内の立入禁止区域や線路上には絶対に立ち入らないこと。

(4) 健康面に気をつかう

- ◆感染症予防のため、手洗いや換気、十分な睡眠をとるなど、基本的な感染対策に努めること。

9月8日（金）にマラソン記録会が行われます。休み明けから体育の授業でマラソン練習が始まりますので、夏休み中も体力の向上につながるよう、運動しましょう。1日に10分程度でも効果があります。