



夏季休業を計画的に楽しく過ごそう

入学式・始業式からこれまで、日々の学校生活やさまざまな学校行事を通じて、生徒一人ひとりが着実に力を伸ばすことができましたと思います。学校祭では息の合った千人踊りや模擬店などの活動を通じて、皆で協力することで得られる達成感を感じることができたと思います。その一方で、生徒が自身の課題も見えてきたと思います。

さて、明日から夏季休業が始まります。夏期講習やインターンシップ、オープンキャンパスへの参加など、進学や就職に向けて準備を進めていく大切な時期です。その反面、自由な時間が多いため、気の緩みから事故や事件が起きやすい時期でもあります。

夏季休業中もLHRで立てた目標が達成できるように、生活リズムを整えて計画的に生活し、夏季休業明けに良いスタートができるように過ごしましょう。

〔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【音声ガイダンスに従い5番を押してください】

（全日制職員室もしくは事務室につながった場合、「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、「793615engaru@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。



夏季休業中は、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をしてしまったり、生活や気持ちが不安定になったりすることもあります。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。

- 子ども相談支援センター（北海道教育委員会）

電話0120-3882-56、メール sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

- 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター

電話0120-516-086、メール hokkaido.young.carer2022@gmail.com

- LINEじんけん相談（法務局）

電話0120-007-110



夏季休業の心得

(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^{ひぼうちゅうしょう}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。
- ◆違法薬物には絶対に関わらないこと。（違法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・時間でいき、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。）ヘルメット着用についても努力義務ではありますが、身を守るために推奨しています。
- ◆列車を利用の際には、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、基本的な感染症対策に努めること。

お知らせ

1. 登校日について

8月21日（水）から登校となります。全員揃ってスタートできるよう、体調と生活リズムをしっかり整えましょう。

2. 夏季休業の振り返りについて

今日のLHRで各自が設定した目標を8月21日（水）に自己評価します。目標が達成できるよう意識して過ごしましょう。

3. マラソン大会について

9月11日（水）にマラソン大会が行われます。体育の授業でも練習が始まっていますが、休業中も体力の向上につながるように運動しましょう。1日に10分程度でも効果があります。