

## 夏休みの生活について

1学期が終わり、長い夏休みが始まります。夏休みは、学習・部活動・その他の活動に積極的に参加することにより、心身ともに大きく成長する大切な時期です。しかし、開放感から気がゆるみ、生活が不規則になったり、トラブルに巻き込まれたりする可能性のある時期でもあります。生活のリズムを崩さず、事故のない有意義な夏休みとなるように、以下の約束を守って生活しましょう。

### ◎家庭生活について

- ①自分の目標や計画に従って、規律ある生活をしよう。
- ②課題の学習だけでなく、他のものにも自主的に取り組み、学力の維持・向上に努めよう。
- ③家族の一員であることを自覚し、家族との対話や手伝いを積極的に行おう。
- ④むし歯や疾病等はこの機会に治療しよう。

### ◎外出について

- ①外出時は、どこへ、誰と、どんな用件で行き、帰宅時間を家族に伝えて行く。
- ②大型ショッピングセンター・飲食店・映画館・ホーリング場、カラオケボックス等へ行くときは**保護者同伴**です。
- ③夜間の外出は危険が伴うので、家族同伴以外は絶対しない。
- ④友達の家などで**外泊はしない**。また、遊びに行った場合は遅くならないように早めに帰宅する。
- ⑤交通ルールを守り、事故のないように十分気をつける。  
※もしも事故にあった場合、必ず警察に連絡し、学校へも連絡すること。
- ⑥危険な場所での遊びやふざけた遊びはしない。（工事現場・海・川・交通量の多い通りなど）

### ◎スマホ・タブレット等との付き合い方について

- ①公共の場でのマナーを守る。音楽を流したり、通話をしたり、写真を撮ったりしない。
- ②**SNS等に個人が特定される画像をアップしない。**  
※一度ネット上に出したら二度と消すことはできない。
- ③面識のない人とメッセージのやりとりをしたり、実際に会ったりしない。
- ④個人情報（アカウントやパスワード）を他人に教えたりしない。
- ⑤なりすましをしたり、偽アカウントを作ったりしない。
- ⑥**使用に関しては節度を守り、生活習慣を乱さないよう心がける。**

※近年、SNSやオンラインゲーム等によるトラブルが中学生年代でも起きています。また、使用時間を守れず、生活習慣が乱れる状況もあります。

保護者の皆様におかれましては、子どもがSNSや不健全なサイトには関わらないことや、様々な場面での使用方法についてルールを決め、利用するようご指導お願いします。別紙の【親と子どもが安全にスマホと向き合うために】もご覧ください。

### ◎悩みがあって誰かに相談したいときは

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



なやみいおう  
0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

※万一、事故や相談したいことが起こった場合は学校に連絡してください。（平日8:15～16:45）

美川中学校 076-278-2364

土日祝・時間外及び学校閉庁日8/11～17の場合は

白山市役所代表 076-276-1111へ連絡してください。