



## 夏季休業中の心得

いよいよ夏休み。多くの期待や抱負をもっていることでしょう。44日間の過ごし方は、今後の高校生活の『充実』と『向上』に密接なつながりを持っている。君たちの自主的判断にまかされたこの期間を、漫然と無為に過ごすことのないようにしましょう。特に、スマートフォンの使用やテレビの視聴には個人や家庭でルールを設けて、有意義な生活を送ること。

毎日を満足のいくものにするために、いくつか考えてほしい点を以下に挙げた。

### 1 目標を設定し、自主的で規律ある日々を送る

暑さや様々な誘惑に負けないで、短期間とはいえ充実した生活を送るためには、しっかりとした計画を立てることが必要。

### 2 学力の向上

基礎的・基本的な知識を定着させ、夏休み明け、スムーズに授業に入れるようにしておこう。また、自分の進路についても考え、確固たる目標を見つけられるとよい。

### 3 健康の保持増進

暑さ・寝冷え・夜更かし・飲食物の摂り方等、自己の健康管理に十分留意し、健康的で規則正しい生活を送りながら、適切な運動をして積極的に自己を鍛えよう。また、熱中症にならないよう、水分・塩分の補給や休息を計画的にとる。

### 4 楽しく充実した夏休みにするための工夫

スポーツや読書・趣味や特技を伸ばす等、目的をもち、時間を有効に使う工夫をしよう。

### 5 家族との対話を深める

家事の手伝い等を通して、自分中心になりがちな普段の生活を反省し、家族の一員としての自覚を新たにしよう。家族との対話の機会を積極的に作り、相互に理解を深めるように努めよう。

### 6 以下の項目はしっかりと守ること。

- (1) 夏季休業に入る前から1学期最終日まで実行することについて
  - ア 私物等は必ず持ち帰り、教室や部室等に残さない。
  - イ 自転車は駅周辺に放置しない。できるだけ自宅に持ち帰る。やむを得ず学校の所定の場所、または駅有料駐輪場に置いておく場合は、必ず2つ以上の鍵をかける。
- (2) 夏季休業中の校舎開錠・施錠時間について  
平日（月～金） 校舎開錠：午前8時 校舎施錠：午後4時  
土曜日・日曜日・祝日は、原則として校舎は開けない。
- (3) 旅行について ※新型コロナが収束していないため不要な旅行は控えること
  - ア 保護者が同伴しない泊を伴う旅行は「計画書及び承諾書」を担任に提出して指導を受ける。
  - イ 指導者のいない登山・キャンプ・水泳（遠隔地の海）等は禁止。
- (4) 高校生としての自覚ある規律正しい生活について
  - ア 学習や部活動に意欲的に取り組むため、自主的に規律ある生活をするよう心がける。
  - イ 公共の場、特に電車やバス内でのマナー、自転車運転のマナー向上を心がける。
  - ウ 休業中に出校するときは、下記の事項を厳守する。
    - (ア) 服装規定に則った制服およびポロシャツで登校する。
    - (イ) 教室等を使用するときは、整理整頓に留意し、使用後は清掃・施錠を忘れない。
    - (ウ) 許可なく備品や器具を使用したり、移動させたりしない。
  - エ 外出するときは、華美に流れることなく、高校生としてふさわしい品位を保つようにする。
  - オ 深夜の外出は禁止。（補導対象）
  - カ 飲酒・喫煙・薬物乱用（覚せい剤・大麻・危険ドラッグ等の使用）等の違法行為は絶対に行わない。
  - キ 風紀上好ましくない遊技場・飲食店や危険箇所（廃墟等）等に立ち入らない。漫画喫茶・インターネットカフェ・夏祭り・花火大会等は節度を保って利用や参加をする。カラオケなど、

3密となったり、マスクを着用せずに会話するような場所は、感染症拡大防止の観点から利用を控える。

ク 出会い系喫茶については極めて危険な場所であるので、決して出入りしてはいけない。近年、いわゆるJKビジネスおよびアダルトビデオ出演強要等、若年女性を対象とした性的な暴力が問題となっている。不審な誘いには絶対に乗らないようにする。

ケ スマートフォンやインターネットを用いる際に、プライバシーの侵害、他人に対する誹謗中傷等の人権侵害にかかわること、および、自撮りや個人情報の流出等、様々な事件がおきているので、その使用には十分気をつける。また、出会い系サイトは利用せず、それらに伴う性の逸脱行為につながらないようにする。なお、未成年がスマートフォンを使用する場合、フィルタリングサービスを利用することが推奨されている。

コ アルバイトは、生命の危険や非行のきっかけとなる等、問題点も含んでいるので、原則として禁止とする。

サ 交通安全を心がけ、交通ルールやマナーを守る。もし、交通事故に遭ってしまったら、どんな小さな事故でも警察に連絡する。相手の連絡先を免許証等の身分証明書をもとに確認し、なんともないと思っても医師の診察を受ける。自身が加害者の場合は、負傷者の救助を最優先に行なう。

シ 「運転免許証の取得、自動車・自動二輪車・原動機付自転車の運転や乗せてもらうこと等を禁止」（四ない運動）とした生徒心得を厳守する。

ス 振り込め詐欺等、悪質な詐欺事件の被害を受けないよう注意する。また、それに加担しない。

セ 青少年に入れ墨を施すことは条例により禁止されている。思わぬ不利益を被り、将来に大きな影響を及ぼすため、絶対に入れない。

ソ 不審者に遭遇しないよう、外出時には多少遠回りをして明い道を通るようにする。また、不審者に遭遇したときに駆け込める場所を確認しておく。もし、不審者に遭遇してしまったら、大声を出し救助を求める。不審者から離れ、安全が確保できたら、警察・保護者・学校に連絡をする。

## 7 その他

(1) 持続可能な社会の構築に向けて、省資源・省エネルギー、環境保護ならびに電力供給不足への対応を考え、むだな電力を使わず、節約する習慣を身につける。

(2) 強い心的負担を受けたとき、ひとりで悩まず友人や保護者、先生に相談しよう。

【24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310(なやみいおう)】

## 8 行事予定

8月23日(月) 全校出校日 実力テスト(3年理系)

8月30日(月) 始業式 防災訓練 実力テスト

学年\時限	8月23日(月)		8月30日(月)		8月31日(火)						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
1年	<LT>	<LT>	数I	国語	数A	物理基礎	英語	英語(英検)	<授業>	<授業>	
2年	理	<LT>	<LT>	英語(英検)	国語	数学理系	化学基礎	英語	数学共通	物・生	<授業>
						数学文系	化学基礎			<授業>	
3年	理	物・生	<LT>	数学		英語	国語	化学	地・政	化基・生基	政経
		<LT>		数学	世・日						

## 9 学校との連絡

家族に異変が生じた場合や交通事故にあった場合、補導を受けた場合等は、すみやかに学校に連絡をする。

【中村高校】052-411-7760

土曜・日曜・祝日は電話対応をいたしません。

夏季休業中の平日は午前7時30分から午後5時までの間におかけください。

◆学校閉庁日：8月10日(火)～13日(金)

この期間は、学校での電話対応は行いません。生徒が新型コロナウイルスに感染した場合は、以下のアドレスに「感染報告」の件名でメールを入れてください。折り返し学校から連絡いたします。

【メールアドレス】renraku@nakamura-h.aichi-c.ed.jp