

# 生活指導部だより

都立五日市高校定時制

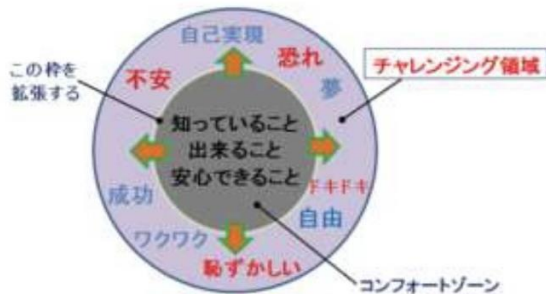
生活指導部

2023年7月20日

第3号

## 【夏休みの過ごし方】

夏休みは、心身を一度休め、自己を高めるための大切な期間です。夏休みを終えた時にどのような姿になっていたかイメージを膨らませてから夏休みに入りましょう。夏休みに成長するために心掛けてほしいことは、「好きなことをとことんやりきること」と同時に「好きなことだけに限定しすぎないこと」です。下図のように人は自分の枠の中で行動しています。成長するためには、行動の幅を広げ様々な「経験」を重ねることが重要です。以下の4つの注意点に留意しながら、有意義な夏休みにしましょう。



## 1.健康管理

夏休みは、生活リズムが崩れることにより体調を崩しやすくなります。生活リズムを崩さないようにしましょう。

また、夏休みに部活動等を行う際は熱中症に十分注意してください。こまめな水分・塩分補給を心掛け、体調が悪くなったら無理せず休養するようにしましょう。

## 2.問題行動をしない

喫煙・飲酒・いじめ・暴力行為・万引き・闇バイト・薬物乱用・性に関わる問題行動などは自分の人生設計を狂わす可能性があります。絶対にしないようにしましょう。

## 3.交通事故防止

自転車・自動二輪車・自動車等を運転する時は、交通規則を守り事故の加害者にも被害者にもならないよう十分に注意しましょう。

## 4.SNSトラブル防止

子どものSNS犯罪被害が過去最多になっています。SNS（LINE insta等）の使用に注意を払いトラブルに巻き込まないようにしましょう。また、他人の悪口を書き込むことは、絶対に許されない行為です。使用の際、細心の注意を払きましょう。

### <学校登校時の注意>

- ①日直の先生がいる日は、土・日・祝日・閉庁日を除く7月21日～8月31日です。この期間中、定時制の生徒の登校時間は基本17時～19時です。
- ②登校した時に職員室にある登校簿に名前・用件を必ず記入してください。
- ③夏季休業期間中、事故の発生や相談したいことがある場合は、速やかに学校へ連絡してください。

※学校連絡先 042-596-0176

※コロナ関係連絡先 070-3342-9265