

生活指導部だより

都立五日市高校定時制

生活指導部

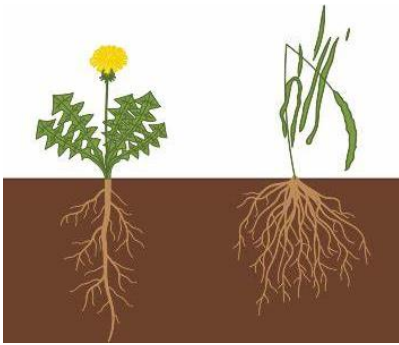
2024年3月25日

第7号

【春休みの過ごし方】

春休みは、新しい学年へ向けて準備を進めていく期間です。

下の図のように花は根がしっかりしていないときれいに咲くことができません。これと同じように私たちも根を下に生やしていく努力が必要です。規則正しい生活を送る・時間を守る・提出物をしっかり出す等日々の積み重ねが根を下へ下へと強く張らせることに繋がります。春休みという節目を機に自分は何ができていて何ができていないのかを明確にしましょう。そして、自分の学年にふさわしい行動ができるようにこの春休みを大切に過ごしましょう。



春休みを安全で有意義なものにするために以下のことに気をつけて無事に全員で始業式が迎えられるようにしましょう。

1.健康管理

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続き、疲れやだるさを感じやすくなります。生活リズムを整えることで心身落ち着いた状態で過ごせ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壊してしまう可能性があります。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。

万が一、被害者・加害者になってしまったとき、その場で適切な行動ができるよう日頃から家族と話し合っておきましょう。

生徒・保護者の皆様へ

**命を守るため
全ての都立学校では
自転車通勤の場合、
ヘルメットの着用が必要です。**

令和5年4月から道路交通法の改正により、自転車利用者の全世代にヘルメットの着用が努力義務となりました。

東京都教育委員会からのメッセージをチェック！

東京都教育委員会 (担当) 東京都教育庁指導部指導企画課安全教育担当 加藤・高木
電話番号 03-5320-6836

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れ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、土日を除く3月27日（水）～4月5日（金）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。
※3月26日（火）は、入学者選抜のため生徒は登校することができません。
- 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春季休業期間中、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

新年度始業式は4月8日（月）です。

17：10 SHR

17：15 始業式

※5分前登校で、新年度全員で良いスタートを切れるようにしましょう！