

夏季休業中の生活について

明日から長い夏休みになります。生徒の皆さんもいろいろな計画をたてていることと思います。しかし、開放的な気分に浸り過ぎて毎日の規則正しい生活を怠ると、心身の健康を損なうこととなります。そこで次の点に留意し、各自が有意義な夏休みになるように心掛けて下さい。

1 日常生活について

- (1) 長期休業中であることに油断することなく、規則正しい生活を送りましょう。
- (2) 暴飲暴食をせず、毎日の健康を維持しましょう。
- (3) 自分の今後を見つめ直し、必要あるいは不足していることを補えるよう時間を有効に活用しましょう。

2 旅行・外出について

- (1) 宿泊を伴う旅行計画は、目的地・日程・同行者・連絡方法をはっきりさせ、十分に計画を立てて、必ず保護者に伝えておくようにしてください。
- (2) 山や海・川へ行く際は、水難事故や転落・滑落事故など不慮の事故に遭うおそれがあるので、保護者や水泳・登山等の熟練者と一緒に行きましょう。また、緊急の連絡先を、明確にしておいてください。
- (3) 夜間の外出は、多くの犯罪に巻き込まれる危険性があるので控えましょう。

3 交通事故について

- (1) 高校生の自転車、自動二輪、キックボード等による事故が多発しています。交通ルールを守り、生命の大切さを十分認識した上で、慎重に運転し、安全運転を心掛けましょう。特に、携帯やスマホを見ながらの運転や通話しながらの運転、雨天時の傘差し運転など、交通違反となる行為はしてはいけません。
- (2) 万が一の事故に備え、自転車保険の加入状況の確認のほか、自転車乗車時のヘルメット着用等、自らの身を守ることを惜しまないようにしてください。
- (3) 集団での危険運転や暴走行為、その他道路交通法に抵触する行為は、厳に慎んでください。
- (4) 事故が発生したときは、必ず警察に連絡してください。また、学校への連絡も忘れずに行ってください。

4 夏季休業中の登校について

- (1) 教室へ立ち入ることは原則として禁止しています。どうしても教室を使用したい場合は、事前に先生の許可を得てください。
- (2) 部活動中に熱中症と思われる症状で倒れる生徒が多くいます。こまめに水分補給や休息をとって無理をしないよう気をつけてください。
- (3) 特定の先生に用事がある場合には、必ず先生が学校にいるかを電話で確認してください。

5 SNSの利用について

- (1) 一日の利用時間と終了時刻を決めて、必ずフィルタリングを付けて利用しましょう。
- (2) SNSを利用した事件が多く発生しています。自分や他者の個人情報を載せないように注意してください。
- (3) 送信前には、もう一度相手の気持ちを考えて読み返してください。**本当にその言葉や文章は必要ですか？**

6 2学期の登校について

2学期の始業式は9月1日（月）です。午後5時25分に遅刻しないように登校して下さい。

7 何かあった場合の緊急連絡先

東京都立荒川工科高等学校
電話 3802-1178

電話をかけるときには、「定時制の〇年〇組〇番の〇〇ですが、〇〇先生はいますか。」とはっきり相手に伝えましょう。