

保護者の皆様へ

金城中学校
生徒指導部

『夏休みの過ごし方について』のお願い

◇ 3年生：7月21日(木) ～ 8月21日(日) ◇

◇ 1・2年生：7月21日(木) ～ 8月23日(火) ◇

※あらゆる活動や生活を行う際に、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう。

1. 規則正しい生活リズム

- 1) 普段の学校生活と、同じ生活リズムをくずさないようにして下さい。(起床時間・就寝時間など)
- 2) 不規則な食事時間、偏った食事(冷たい物や水分の摂りすぎ)にならないように注意して下さい。
- 3) 1日の生活の中で『教科学習の時間』『遊びの時間』『お手伝いの時間』などを決めて取り組ませて下さい。
- 4) 進路学習の相談や自由研究などの取り組みなど、お子様と共有する時間をできるだけ多くもって下さい。

2. 健康の保持・体力の増進

- 1) 3度の食事をしっかりと摂ることと、偏った栄養バランスにならないように配慮して下さい。
- 2) 適度な運動を奨励します。(ラジオ体操・涼しい時間のジョギング・部活動・陸上練習参加等)
- 3) 治療を要するもの(歯科・眼科・耳鼻科等)は、この期間に集中的に治療をすすめて下さい。
- 4) お子様の体調管理に注意を払い、ダイエットなどは考慮して下さい。

3. 外出などについて

- 1) 外出の際は、『誰と』『どこに』『帰宅時間』等の確認をして下さい。
- 2) 夜間(22時以降)の外出は、させないで下さい。
(未成年者の深夜徘徊の補導対象時間は22時からです)
- 3) 外出の際は、不審者などへの注意喚起を促して下さい。
- 4) キャンプや遊泳・宿泊をともなう計画は、必ず保護者の監督責任の下に行ってください。

4. お子様の安全について

- 1) 交通ルールやマナーを守らせ、自転車の危険な運転、二人乗り・無灯火走行は絶対にさせないようにして下さい。
- 2) 海やプールなどで遊ぶ時は、保護者同伴の上、水難事故(危険な場所や遊泳禁止場所等)がないようにご指導下さい。
- 3) 花火など遊ぶ時は火災に気をつけさせ、危険な遊びをしないようにご指導下さい。
- 4) 社会的に許されない行為(喫煙・飲酒・万引き・薬物乱用防止等)に関するご指導を徹底させて下さい。
- 5) 携帯電話やSNSの利用についてのマナーもご指導下さい。
(犯罪に巻き込まれる、誹謗中傷やいじめ等が増えています。)

5. 家庭や地域の一員として

- 1) ご家庭でのお手伝いや役割分担等を決めて、責任感を培う機会にしていくのも大切なことです。
- 2) 夏休みを機会にお子様の交友関係や遊び方等の把握をお願いします。

**※お子様にも「夏休みの過ごし方」を配布していますのでご一読下さい。
※夏休みを終え、元気いっぱいな生徒たちに会えるのを楽しみにしています!**