

年度末・年度初めの過ごし方について

酒田西高等学校定時制



4月6日（水）から新年度（正装で登校）です。休み中、以下の点に注意して新年度の生活への気力体力を養いましょう。

1. 新年度への目標を持ち、自律的・主体的に生活しよう

- ①一人ひとりが自分を見つめ直し、進路や新たな希望や意欲を持った有意義な生活にしよう。 ※「身に付けたい力」アンケート結果を振り返る
- ②家庭や地域社会の一員であることを自覚し、自分の役割や責任を考えよう。

2. 生活のリズムを保とう

- ①食事・睡眠・学習・仕事など、生活のリズムを守る。
※深夜ゲーム～昼夜逆転～ゲーム障害にならない強い気持ち！ ゲーム障害⇒専門機関での治療が必要
- ②夜中に出歩かない。深夜徘徊（午後11時～午前4時）は補導の対象です。
- ③新型コロナウイルスやインフルエンザ等の、感染防止に向けて適切に判断し、行動しよう。
 - ・基本的な感染対策の徹底（手指の消毒、手洗い、咳エチケット、マスク）
 - ・睡眠や運動で、免疫力を高める
 - ・感染の多い地域との往来は、慎重に判断する



3. 誰かに自分のことを話す

- ①食事やお茶の時間などにゆっくりと家族と会話をする。
- ②家族や友人と将来について語り合う。

4. ルールやマナーを守る

- (1)「かけがえのない命」を大切にしよう
※悩まず誰かに相談しよう、困ったらSOSを発信しよう
- (2)欲求を抑える力を持つ。
 - ①飲酒や喫煙、万引き、薬物乱用、特殊詐欺に加担等、問題行動をしない。
※ニコチンが含まれない電子タバコも補導対象
 - ③異性との交際は時と場所をわきまえる。

(3) 交通事故に気をつける。

①免許の取得を希望する場合は、学校（担任）に届け出て面談する。

②無免許運転や飲酒・酒気帯び運転はしない。

また、簡単に友人の車に乗らない、乗せない。

③自動車も自転車も「ながらスマホ」は絶対にしない。

④自動車も自転車も薄暗くなったら早めにライト点灯する。

(4) スマホ・携帯電話は要注意。

①出会い系サイトや有害サイトは利用しない。

②架空請求のメール等には一切連絡しない。また、メールによる呼び出しには絶対に応じない。

③個人情報の流出に注意する。（安易に写真や名前をのせない。携帯の番号やメールアドレスやID等をもらさない）

④SNS への安易な書き込みやネガティブな発言をしない。

※世界中の人が見ている意識を！

(5) 外出する際は家族に一言告げてから。無断外泊はしない。

(6) 未成年者が出入りしてはいけない場所には、入らない。

(7) 不審者と思ったら、声を出して助けを呼び、すぐに警察に知らせる。

(8) 新たにアルバイトを始めたい場合、アルバイト先を変更する場合、アルバイトを辞める場合には、すぐに担任に連絡する。決定してからの事後報告にしない。

<別紙資料>

①新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本（首相官邸・厚生労働省）

②県立学校における新型コロナウイルス感染症に関する対応（県教育委員会）

③服装、運転免許、自転車通学、R4 からの部活動について

④酒田西高等学校定時制 学校生活のきまり

⑤自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例

⑥自転車保険加入状況チェック

⑦TS マークリーフレット

⑧令和4年度 前期車両点検実施要項

感染症拡大防止に
ご協力ください



5. 事故等が発生した場合は、担任および学校にすぐ連絡

連絡先 学校：0234-21-2311