

年度末・年度始めの過ごし方について



酒田西高等学校定時制

4月7日（金）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夜中に散歩しない。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継続
 - ・睡眠や運動で、免疫力を高める



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
 - ②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、最初に担任に相談する。(無断取得しない)

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。

⑤R5.4 より道路交通法の改正により全ての自転車利用者についてヘルメットの着用が努力義務となります。自身や家族の安全・安心のため、自転車を利用する際はヘルメットを着用するようにしましょう。

(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。

(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。

<別紙資料>

①学校におけるマスクの着用について(両面)

②服装、運転免許、自転車通学、部活動について(両面)

③酒田西高等学校定時制 学校生活のきまり

④アルバイトに係るルールと手続きの流れ

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 担任：

学校：0234-21-2311