

生徒指導だより

第1号

皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。休み中は、いろいろな予定や、やりたいことがあると思います。しかし、夏休みだからといって、だらだらした生活をしたり、不注意で事故にあったり、怪我をしてしまったりしては、夏休みを楽しく過ごすことはできません。夏休みのきまりを守り、夏休み明けには元気に会えることを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方 ～安全で楽しい夏休みを過ごすために～

1 健康で規則正しい生活をしましょう。

- (1) 早寝・早起きを心掛けましょう。
- (2) 食べすぎ飲みすぎに気を付けましょう。
- (3) 汗をかきやすい季節なので、入浴やシャワーで体を清潔にしましょう。
- (4) ゲームや動画は家の人とルールを決め、やりすぎ、見過ぎに注意しましょう。



2 自分でできることを毎日続けましょう。

- (1) 運動をして、体をきたえましょう。
- (2) 家の手伝いをしましょう。
- (3) 時間を決めて、宿題をしましょう。
- (4) 自分のことは、自分でしましょう。



3 外出するときは、決まりを守りましょう。

- (1) 高等部のみなさんは、身分証明書を持ち歩きましょう。
- (2) 交通ルールを守り、事故に遭わないようにしましょう。
- (3) 一人で外出するときは、行き先や帰宅時間を家族へ伝え、午後7時までに家に帰るようにしましょう。
- (4) 娯楽施設(ボウリング場、カラオケ、ゲームセンターなど)へは、できるだけ保護者と一緒に行きましょう。



4 その他^た

- (1) 知らない人^{じん}から声^{こえ}を掛けられても、ついて行^いったり車^{くるま}に乗^のったりしてはいけません。
- (2) 花火^{はなび}は、必^{かなら}ず大人^{おとな}と一緒^{いっしょ}にやりましょう。
- (3) 金銭^{きんせん}や DVD、ゲームソフトなど、物^{もの}の貸^かし借^かりはしないようにしましょう。
- (4) 喫煙^{きつえん}、飲酒^{いんしゅ}、薬物乱用^{やくぶつらんよう}は絶対^{ぜったい}にしてはいけません。
- (5) パソコンや携^け帯^{たい}電話^{でんわ}、スマートフォンで、悪質^{あくしつ}なサイトなどに
してはいけません。
- (6) 困^{こま}ったとき（事故^{じこ}や病^{びょう}気^きなど）は、すぐ^{すぐ}に家^か族^{ぞく}や先^{せん}生^{せい}、警^{けい}察^{さつ}に
相^{そう}談^{だん}しましょう。



保護者の方へ

夏休み中の連絡先は以下となります。

☆青森第二養護学校 TEL 017-743-4115

勤務時間以外は留守番電話サービスとなります。

録音いただいた電話番号に担当者が連絡します。

☆24時間子供 SOS ダイヤル（通話料無料） 0120-0-78310