



# 生徒指導だより 第1号



いよいよ、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。休み中、やりたいことや、計画していることがあると思います。せっかくの長い休み、普段はできないことをして、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。そのためには、いくつか気を付けることがあります。ダラダラする癖がついたり、不注意で事故にあったり、危ない目に遭ったりしないように、きまりを守り、楽しい夏休みにしましょう。休み明け、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

## なつやす す かた 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<sup>た</sup>

- (1) 知らない人<sup>ひと</sup>から声<sup>こえ</sup>を掛<sup>か</sup>けられても、つい<sup>い</sup>て行<sup>い</sup>ったり車<sup>くるま</sup>に乗<sup>の</sup>ったりしてはいけません。
- (2) 花火<sup>はなび</sup>は、必<sup>かな</sup>ず大<sup>おと</sup>人と一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>にやりましよう。
- (3) 金<sup>きん</sup>銭<sup>せん</sup>や DVD、ゲ-ムソフトなど、物<sup>もの</sup>の貸<sup>か</sup>し借<sup>か</sup>りはしないようにしましよう。
- (4) 喫<sup>きつ</sup>煙<sup>えん</sup>、飲<sup>いん</sup>酒<sup>しゅ</sup>、薬<sup>やく</sup>物<sup>ぶつ</sup>乱<sup>らん</sup>用<sup>よう</sup>は絶<sup>ぜ</sup>対<sup>たい</sup>にしてはいけません。
- (5) パソコンや携<sup>け</sup>帯<sup>たい</sup>電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>、スマ-トフ-ンで、悪<sup>あく</sup>質<sup>しつ</sup>なサ-イトなどを見<sup>み</sup>てはいけません。
- (6) 困<sup>こま</sup>ったとき(事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>や病<sup>び</sup>気<sup>き</sup>など)は、すぐ<sup>す</sup>に家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>や先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>、警<sup>けい</sup>察<sup>さつ</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>しましよう。

#### 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

月曜日～金曜日(8:15～16:45)

※土日祝及び8月12日(火)～8月15日(金)は、事務室を含む  
全ての職員が出勤しません。

緊急に連絡が必要な場合は、

留守番電話にメッセージを入れてください。

☆24時間子供 SOS ダイヤル(通話料無料) 0120-0-78310

