



## 春休みの生活について

3月26日(土)から春休みが始まります。1年が終わり、「ほっ」として、つい気持ちが緩みがちな時期になります。気を緩めることなく、次の学年に進級する準備をする時間として、この春休みを過ごしてください。

保護者の皆様には、新年度によりよいスタートがきれるよう、お子さんの心と体、そして様々な物品の準備が整えられるよう、ご配慮をよろしくお願いいたします。

### 1 始業式までは、今年度の学年の先生に相談をする

○春休み中に何か困ったことがあったら、今年度の学年の先生に遠慮なく相談しましょう。

### 2 命を大切にし、健康で安全な生活をする

#### (1) 交通ルールやマナーを守り、交通事故にあわない生活を送る

○徒歩でも自転車でも、道路の端を通行しましょう。

○自転車の交通事故は、被害者になるだけでなく、加害者になることもあるので、交通ルールを守り、十分気をつけて運転しましょう。並列通行、二人乗り、スマホ等やイヤホンを使用しながらの運転及び傘差し運転は、危険なのでしてはいけません。夕方から夜間は、必ずライトを点灯しましょう。

○自転車による重大事故を防ぐため、余裕をもって、周囲の状況を確認して運転するようにしましょう。

#### (2) マナーを守り、周りの人に迷惑をかけない生活を送る

○大勢で集まって大声で騒ぐなど、人の迷惑になるような行為をしないようにしましょう。

○コンビニやスーパーの前や店内で、集団でたむろすることのないようにしましょう。

#### (3) 事件に巻き込まれないようにする

○薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒等は、全て違法なのでしてはいけません。特に、覚醒剤、大麻や危険ドラッグは、心身を滅ぼす危険な薬物であるため、絶対に手を出してはいけません。

○出会い系サイト、非出会い系サイトと呼ばれるコミュニティサイト及びSNSで、見知らぬ人と会ってはいけません。

○携帯やスマホ、パソコンなどでのSNSを利用したやりとりで、互いに誤解を招くような使い方をしないようにしましょう。掲示板、ブログ、交流サイト等で、個人的な内容を不用意に書き込んだり、勝手に情報を流したりすることはやめましょう。

### 3 規則正しく、規律ある生活を送る

#### (1) 夜ふかしはやめ、リズムある生活を心がける

○春休みだからといって、生活のリズムを崩してしまうと、新年度にスタートがきれません。早寝早起きを心がけましょう。

#### (2) 暴飲暴食を避け、栄養のバランスを考え、食事をとる

○朝食と昼食を兼ねるような食生活では、栄養バランスが偏ったり、不足したりします。毎日規則的に食事をとる習慣を大切にしましょう。

#### (3) 外出するときは、行き先・目的・帰宅予定時間を保護者に伝える

○暗くなる前に帰宅しましょう。岐阜県の青少年健全育成条例で、「夜10時以降、未成年者は保護者の同伴なく出歩いてはならない」と定められています。

○生徒だけの外泊・旅行は禁止です。

### 4 家族との時間を大切にし、家族の一員としての役割を果たす

○今年度を振り返って、次の学年では何をどのように頑張るのか、家族に宣言しましょう。

○時間的な余裕のある春休みに、積極的にお手伝いをしましょう。

## 5 確かな学習計画を立て、最後までやり抜く

- 学習は、特別な用事がない限り、毎日計画的に行いましょう。
- 学習時間の目安として、「学年+1 時間」を目指しましょう。
- 新学年に向けて、家庭学習の習慣を定着できるように取り組みましょう。
- 今年度、理解できなかったところを復習しましょう。

## 6 新型コロナウイルス感染症予防には万全の構えで過ごす春休み

### (1) 春休み中も検温をし、健康チェックカードを記入する

- 毎朝検温し、健康チェックカードに記入する。
- 微熱（普段よりも高い熱）、高熱（目安 37.5 度前後よりも高い熱）、普段と違う頭痛、咳、のどの痛みやくしゃみ等の風邪の症状、味やにおいを感じない、強いだるさ、息苦しさ、下痢等の消化器症状（普段とは異なる症状）がみられる場合は、外出を控え、自宅で休養するとともに医療機関を受診する。  
※自分や同居の家族の方がPCR検査を受けることが決まったり、濃厚接触者になったりなど、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、必ず学校へ連絡しましょう。学校につながらない場合は、下記の岐阜市教育委員会、緊急時対応電話へ連絡しましょう。
- 部活動等に参加する場合は、顧問や大会等の主催者に健康チェックカードを見せる。

### (2) 基本的な感染対策

- 3密（密閉、密集、密接）を徹底回避する。1密でも危険である。
- 飛沫感染対策として、マスクを着用する。自分自身に症状がなくても、マスクがなければ感染力がある「飛沫」を出し、他者に感染させる可能性があるという認識をもつ。
- 接触感染対策として、頻繁に、丁寧に手を洗い、手指消毒を徹底する。30秒程度かけて水と石けんで洗うとよい。特に、食事前後の手洗いを徹底する。
- 飛沫に加え、より小さな「エアロゾル」による感染伝搬を防ぐため、部屋の換気を適切に行う。
- 部活動では、活動前後や休憩時は、マスク着用など基本的な感染防止対策を徹底し、活動中も、呼吸が激しくならない軽度な運動やミーティングなどで会話を伴う際は、その都度マスクを着用する。

## 7 その他

- 不審者、不審電話に関する情報が後を絶ちません。万が一、不審者に出会ったり、事件・事故にあったりした場合には、近くの「子ども110番」に助けを求めるとともに、また、家族へ報告し、学校や警察、緊急時対応電話に連絡をしましょう。その他、悲しいこと、苦しいこと、困ったことがあった時には、一人で悩まず、学校や下記の相談窓口にご相談してみましょ。タブレットのブックの中に入っている「みんなの電話相談」も参考にしてください。

緊急連絡先	058-239-1444	( 岐阜西中学校 )
	058-233-0110	( 岐阜北警察署 )
	080-1599-3970	( 岐阜市教育委員会 緊急時対応電話 )

### 【 LINEによる相談】※中学校、高校、特別支援学校(中学部・高等部)の生徒のみ

○「中高生SNS相談@岐阜2021」: 3月22日~3月31日 17:00~22:00(最終受付21:30)

### 【 いじめ・不登校・虐待・学習・進路・人権に関すること等についての相談電話 】

◇24時間子供SOSダイヤル : 0120-0-78310 (夜間・休日・祝日全24時間体制)

◇教育相談ほほえみダイヤル : 0120-745-070 月~金 9:30~16:15(祝日は除く)

※携帯電話からはつながりません。

### 【始業式について】

4/7(木)予定 開門・登校 9:30~

※ 入学式の関係で、9:30より前に登校しないようにしましょう。

服装・・・制服(名札を制服に縫い付ける)

学級発表・・・9:40~9:50 2年生 北舎東棟北側

3年生 北舎東棟南側

※ 自分のクラスと出席番号を確認したら、年度末に机を運んだ教室から、新しい教室へ机を移動します。体育館で入学式をしているので、静かに確認するようにしましょう。

始業式・・・10:20~10:50

学級活動・・・11:00~11:45

下校・・・11:45~12:00