

令和4年度 ゴールデンウィークの過ごし方

糸満市立兼城中学校

1 はじめに（自分を大切に・責任ある行動を）

- (1) 悩みがある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談しよう。
- (2) 近年、休み期間中に未成年による飲酒や喫煙、深夜徘徊、SNSトラブルなどの問題が増えています。自分のことを大切に考え、後悔するような行動は避けましょう。
- (3) 休み期間中でも「兼城中学校」の生徒であることを自覚して行動しましょう。ゴールデンウィーク中も、自分を律して充実した日を過ごしましょう。
- (4) 事故や相談があるときは学校や警察、関係機関に連絡しましょう。
* 学校 (TEL: 098-994-6352) 【平日 8:15~16:45】

2 SNSトラブル防止の為にできること

- (1) スマートフォンや携帯電話、パソコン、ゲーム機器などの使用は時間を決めよう。また、夜10時以降の使用は控えよう。
- (2) LINEやSNS等を使っての悪口やいじめ、ウソの書き込みは絶対にしない。
- (3) いたずらに好奇心で出会い系サイト等を絶対に利用しない。
- (4) 他人にむやみに携帯番号やメールアドレス、LINEのIDを教えない。
- (5) 夜遅くに電話をかけることやLINE等でメッセージを送ることは避けましょう。
- (6) 家庭での使用ルールの再確認やフィルタリングの設定等、犯罪に巻き込まれない対策を行おう。

3 外出について（事件・事故にあわないように）

- (1) 外出する際は、「行き先」「帰宅時間」「一緒に行く人」などを家族の人に知らせて出かけましょう（予定が変わったら必ず家族に連絡しよう）。
- (2) 夜間の外出は保護者と一緒に行きましょう。子どもだけの外泊は禁止です。
- (3) 中学生（未成年）として好ましくない場所への立ち入りはしないように。
- (4) 海水浴やキャンプ等は責任の持てる責任者（保護者など）と一緒にいきましょう。
- (5) 遊泳禁止区域で泳いではいけません。
- (6) 知らない人についていかない、不審な車に乗らないようにしましょう。

4 交通事故防止について ～交通ルールを守ろう～

- (1) 信号を守り、横断歩道を渡りましょう。
- (2) 自転車に乗るときは、周りの状況に注意して乗りましょう。
- (3) 自転車の二人乗りは違法行為です。
- (4) 道路でたむろしたり、遊んではいけません。

5 健康増進について

- (1) 規則正しい生活を送りましょう。（早寝・早起き・朝食をしっかりとする）
- (2) 感染症（新型コロナ）や伝染病、食中毒に注意しましょう。
- (3) 食事の前後に手を洗う習慣をつけましょう。また、食後は歯磨きをしよう。
- (4) 自分の体力に応じた適度な運動をしましょう。