

4月の目標：

基本的な生活習慣を身につけよう。

新型コロナウイルスの影響により学校や部活動など制限された生活でしたが、自宅待機の期間は規則正しい生活を送れたでしょうか？いよいよ新学期が始まります。気持ちも一新させて、新年度のスタートを気持ちよく切りましょう。何事もスタートが肝心です。当たり前のことばかりですが、もう一度、基本的な生活習慣を見直してほしいと思います。生活習慣を確認するためのポイントは次の3つです。

① 時間厳守、物を大切に、服装を整えよう

——学校生活に必要なきまりに関する生活習慣——

☐ 学校のルールは守れていますか？（自己判断は×）

☐ スマートフォンの約束

学校生活時間帯（朝のSHR～帰りのSHR）は使用禁止

学校生活時間帯は電源を切って、各自のロッカーに入れて保管

☐ 服装は正しく着こなせていますか？（人は見た目8割）

☐ 持ち物の自己管理ができていますか？（特に貴重品）

☐ 学校の物を大切に使えていますか？

② あいさつや礼儀、他者とのかわり方

——集団生活にかかわる生活習慣——

☐ あいさつは、元気よく相手の顔を見てできていますか？

☐ 相手に失礼のないように、かわることができるでしょうか？

☐ 保護者や先生方に対する言葉づかいは、適切ですか？

③ 授業規律や態度、忘れ物をしないなど、

——学校の様々な活動を行う上での生活習慣——

☐ 授業態度は適切ですか？（メリハリを大切に）

☐ 授業準備はできていますか？（チャイム着席）

☐ 学習計画は立てていますか？（夢の実現は計画から）



基礎・基本に立ち返り、よい生活習慣を身につけて、学校生活に慣れましょう。

ながら運転・ながら歩行のリスク

みなさんの登校している姿をみると、多くの人がながら〇〇をしています。

昨年は、スマートフォンの画面を見ながら登校してくる生徒に加えて、イヤフォンを着けたまま登校してくる生徒が多くみられました。人間は無意識に、認知（視覚・聴覚・嗅覚など）・判断（認知した情報から）・行動のサイクルを繰り返すことでリスクを回避しています。

例えば、スマホの画面を見たまま、歩いたり自転車を運転したりすると、目からの情報が入ってきません。車や人が近づいていることに気づくことができなったり、段差や障害物などに気づくことができずに、けがや事故にあう可能性が上がります。耳から入る情報も、車のエンジン音や人の足音や会話など、大切な情報です。

道路交通法には歩行者の義務も定められています。安全に歩道を歩いたり、道路を横断する義務です。車にはねられたときのことを考えてみましょう。本来であれば交通事故が起こった時は運転者に過失ありと判断されるのですが、イヤフォンやスマホのながら歩きが立件されると、多い場合は歩行者にも15%の過失を課されることもあります。

◎自分が加害者・被害者にならないためにも、
もう一度スマホ・イヤフォンの使い方を見直しましょう。

交通安全係より

あなたは大丈夫！？ スマホ・SNSの使い方！！

昨年も、SNSによるトラブルが本校でも多く発生しました。スマホは使い方を誤ると、人を傷つけたり、自分自身も傷ついたりします。事件や犯罪、トラブルに巻き込まれないためにももう一度使い方を考えましょう。

スマホの約束6か条「あとがこわい」（福島県警察本部）

あ：会わないで！（知らない人と）

と：撮らないで！（自分の裸を）

が：画像を送らないで！

こ：個人情報や載せないで！

わ：悪口を書き込まないで！

い：いじめないで！（ネットを使って）

