

まもなく4月が終わります。そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。この時期に、連休という解放感から、生活のリズムを乱してしまう生徒が多くみられます。目先の楽しみにとらわれ、自分を見失ってはいけません。今と未来を考えて行動するようにしましょう。そして、**何よりも自分自身を大切に**しましょう。



1. 連休中にやってみよう！（心身の健康のために）

（1）頭を切り替える

この連休は、積極的に読書をしませんか？授業がない分、自由な時間が増えます。学習も大切ですが、たまには静かな環境で本の世界に入り込む時間があったらいいと思います。

（2）健康な生活をおくる

健康に過ごすために一番大切なことは、毎日を規則正しく生活することです。毎朝、同じ時間にきちんと朝ご飯を食べ、夜はよく眠り十分な睡眠をとりましょう。時間があるときは、自炊にチャレンジしてみましょう。また、軽い運動も行いましょう。

（3）心をいたわる

外出自粛でなかなか外へ出られないと思いますが、家に閉じこもっていても気持ちが沈んでしまいます。天気の良い日は、3密を避けられる場所に散歩するのもいいと思います。心が疲れなないようにしましょう。

2. 交通事故防止について

（1）生徒には車・バイク等の運転・同乗を認めていません！

※新3年次生の自動車学校入校も認めていません。（10月より届出により入校可）

☆「4+1」ない運動（命を守るための5箇条）

高校生は、①「免許を取らない」②「車を持たない」③「運転しない」④「乗せてもらわない」
親は、「子供の要求に負けない」！

（2）自転車は軽車両です！

※自転車に乗るときは、ルール（道路交通法）を守り、安全な運転を心掛けましょう！
交通ルールを遵守して事故を起こさないようにするのはもちろんですが、それでも加害者になる交通事故を起こしてしまうことがあります。「自分だけは事故を起こさない」と過信せず、万が一の事故に備えて保険には確実に加入しておくようにしましょう。



（3）歩きスマホ、ながらスマホは危険！

SNS への書き込みやゲーム動画の閲覧など、画面へ視線が集中してしまうことで足元への注意が疎かになり、転倒や転落による重大事故にもつながります。さらに、イヤホンをしている場合は、周囲の音までも遮断してしまい、危険度が増します。「ながらスマホ」は絶対にしないでください。

3. 外出・外泊について

- （1）外出…不要不急の外出は避けましょう。やむを得ず外出する場合は目的・場所・帰宅時間等を必ず家族に知らせること。わいせつ被害等も急増しているので、服装・身なりにも十分注意しましょう。なお、**午後10時以降・午前5時までの外出は、深夜徘徊となり、補導の対象となるので、決してしないで下さい。**
- （2）外泊…連休中は控えましょう。



4. 飲酒・喫煙について

高校生の飲酒・喫煙は、**法律にふれる行為**であることを認識して下さい。また、飲酒・喫煙が体に与える悪影響は言うまでもありません。絶対に手を出さないで下さい。成長期の身体に100%の『害』があるばかりで、1つの『利』もありません！



5. 携帯電話・インターネットの利用について



SNS に、悪意のある書き込みや投稿をしたり、面白半分で犯行予告の書き込みなどをすると、「**名誉毀損罪**」「**侮辱罪**」「**威力業務妨害罪**」などの**犯罪**にあたることがあります。たとえ、いたずらのつもりでも、**法に触れる行為をすれば犯罪として罰せられます。**
ネット上でも現実社会と同様に「やって良いことと悪いこと」があります。「悪いこととはしない」と思う心（**規範意識**）を持ちましょう！

☆携帯電話・インターネット利用者として備えるべき3つの力

判断力……危険性の有無、行動の善悪、情報の正否 などを見極める力
自制力……周りに流されない、誘惑に負けない、我慢できる力
責任力……自分の行動について自分で責任を取れる力

6. 緊急時の通報・連絡



★警察に連絡！**緊急時は迷わず110番！**

いわき中央警察署	生活安全課	0246-26-2111
いわき東警察署	生活安全課	0246-54-1111
いわき南警察署	生活安全課	0246-63-2141

※不審者被害など、早い通報が、事件の早期解決につながります。

有意義なゴールデンウィークを過ごそう！！