

輝け！西中生！

①規則正しい生活を！ ～10時までにはスマホから離れよう～

長い休みではスマホを触る時間がどうしても増えてしまいます。休みだからといって夜遅くまでの使用や長時間使用することはやめましょう。この夏休み、生活リズムを崩さないようにしましょう。10時までにはスマホを置き、日が変わる前には宿題を済ませ、寝る準備ができるように過ごしましょう。

※夜更かし、トラブル防止のためにお泊り会は控えるようにしましょう。

◆スマホから出るブルーライトによる影響…◆

光の散乱により目が疲れます。しかし、疲れるからといって眠れるにつながらず、眠りをうながすホルモンが減り、寝つきが悪くなってしまいます。これが習慣になることで体が疲れていても睡眠の質が落ち、疲れがとれずに毎日がだるく感じてしまいます。

スマホを触らない時間の習慣を作ることも大切です！健全な生活リズムを作り、あなたたちにとって素敵な夏休みにしましょう！



②3つのSNSの注意点！！

1. 他人の悪口を言わない。
2. 過激な写真や動画を投稿しない。
3. ウソの情報や事実かどうか分からない情報を広めない。



③ルール(校則)、約束、マナーを守りましょう！

学校訪問に来られた人から、西中生は挨拶ができるという話をよく聞きます。また、進学先の高校でも生徒会や部活動、授業に向かう姿勢が良いなど、学校生活の活躍を聞いています。それは普段からみなさんがルールを守り、人の気持ちを考えて行動できているからだと思っています。

これからも場を清める気持ちを大切にすれば、必ずみなさんに良いことが待っていますよ。

また、夏休みは染髪やピアスなど、体を傷めるオシャレはやめましょう！！

校則を守るとは自分を守ることにつながります。2学期、また元気に会えることを楽しみにしていますね！

夏休み生活指導申し合わせ事項

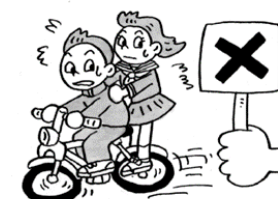
＝非行対策と事故防止を主に＝

大阪府北河内地区小中学校生活指導研究協議会

★絶対にしてはいけません★

※法に触れたり条例で規制されたりしているもの・業界の自主規制によるもの

1. 自転車運転の危険行為(二人乗り、信号無視、車道の右側通行、傘の使用、スマホ・ゲーム機等の操作、音楽を聴きながらの運転、無灯火運転など)
2. バイクの運転・同乗
3. 薬物・危険ドラッグの所持・使用
4. 喫煙・飲酒
5. 火遊び
6. 有害玩具の購入・使用(模造銃刀類・エアガン等)
7. 放置自転車等の使用
8. 万引き
9. 深夜徘徊
10. 賭け事
11. 線路への置石、軌道内への立ち入り
12. スプレー落書き
13. 子どもたちだけで、ゲームセンター・喫茶店・カラオケボックスへの出入り
14. アダルトサイト(出会い系サイト及びコミュニケーションサイトなど)へのアクセス



★守りましょう★

1. 帰宅時刻を守ること。
2. 危険な場所(道路・駐車場等)や入ってはいけないところで遊ばないこと。
3. 遊技施設や商業施設(スケート場・ボウリング場・ショッピングモール・映画館等)へは、原則として保護者と行き、できるだけ早く帰宅すること。
4. 交通ルールを守り、事故に遭わないようにする。(歩行者の右側通行、横断歩道の活用等)
5. 外出する時は、行き先・用件・帰宅時刻・同伴者を家の人に告げ許可を得る。
6. 知らない人の車に乗ったり、誘われてもついて行ったりしないこと。
7. 痴漢・恐喝の被害に遭いそうになったら、まず逃げて、近くにいる人に助けを求め、警察へ届けること。(学校への報告も忘れない)
8. 金品の貸し借りやおごりあいをしない。
9. 無断外泊はもちろんのこと、用のない夜間外出はしないこと。
10. アルバイトは原則としてしないこと。
11. 図書館や市民センター等の公共施設等を利用する場合は、マナーを守ること。
12. スマホや携帯電話に関係したトラブルに気をつけること。(人を傷つけるような書き込み、ものの売買はしない等)
自分や他人の画像をアップロードしない。
13. 電話による名簿などの聞き出しに注意すること。

【参考】(令和2年6月施行:大阪府青少年健全育成条例・施行規則より)

- ・16歳未満の者を、遊技場(ゲームセンター等)、ボウリング場、カラオケボックス、漫画喫茶、インターネットカフェ等に、午後7時(保護者同伴の場合は午後10時)から翌日の午前5時まで立ち入らせてはなりません。
- ・保護者は、16歳未満の者を通勤・通学その他正当な理由がある場合を除き、午後8時から翌日の午前4時まで外出させないように努めなければなりません。