

“一人は一校を代表する” ―この自覚のもとに自律的な生活を送ろう。―

宇都宮短期大学附属高等学校生徒指導部

8月8日（土）から8月23日（日）まで夏休みとなります。この長い夏休みを楽しくそして有意義に過ごすためには、各自がそれぞれの目的を持って自分に適した計画をたて、その実行に努めなければなりません。その際、欲ばり過ぎて計画倒れにならないよう、実際に自分で実行できる計画を立てることが大切です。

また、休暇中は学校生活から離れ、各自それぞれの家庭環境のもとで生活するわけですから、この夏休みは自分を更に自主的、自律的な人間として成長させる絶好の機会でもあります。

以上の意味から、より良い夏休みを過ごすための生活指針を項目別に示します。“一人は一校を代表する”という生活目標のもとに、その実践に努力してください。なお、別に配布される「夏期休暇中の行事予定表」は、夏休み中の生活計画を立てるうえで参考にし、あわせて保護者の方にもよく見ていただいでください。

Ⅰ 学 習 活 動

夏休みはじっくりと自学自習のできる貴重な期間である。家庭学習に計画的に取り組み、基礎学力の確立と実力養成に努めよう。

- (1) 1学期中の学習の補充を行い、さらに各自の興味や意欲に基づき自主的な学習態度を強化する。
- (2) 不得意な科目は、この夏休みを利用して十分に時間をかけて重点的に復習しておく。
- (3) 各教科の宿題は、計画的に実施しよう。毎日の努力を惜しまないことが大切である。
- (4) 普段遠ざかりがちな読書や作文に積極的に取り組むこと。読書については、別に配布される「年間読書のすすめ」等を参考に読書計画を立て、最低2冊の書物を読む。**1、2年生全員の宿題となっている読書感想文または㊦作文（担当クラス）は、原稿用紙に清書（手書き）して夏休み明けに提出する。**

Ⅱ 健 康 管 理

夏休み中も生活のリズムを乱さず健康保持に心掛けるとともに、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルス等の感染予防にも留意しよう。

- (1) 基本的な健康管理の習慣をしっかり励行する。夜ふかしをせず、適当な睡眠時間を確保する。免疫力を高めるため、暴飲暴食、偏食をしないで、栄養価のある食事をする。規則正しい生活を心掛けると同時に、適度な運動をして体力の維持や抵抗力を高め、感染しにくい状態を保つ。
- (2) 気温の高い日の室内外での運動や作業では、こまめに水分を補給して、熱中症の予防に心掛ける。室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う。
- (3) 外出時は、新型コロナウイルス等の感染予防に留意して「密閉・密集・密接」を避けるとともに、手洗い・うがいの励行、咳エチケット、マスク着用等の基本的な予防を徹底する。
- (4) 虫歯、耳鼻咽喉やその他の疾病については、普段なかなか治療しにくいので、この休暇中に治療に努める。また、健康診断の結果により病院での受診が必要な場合にはこの休暇中に受診し、結果を担任へ報告する。

Ⅲ 家 庭 生 活

夏休み中は日頃の保護者の方の労をねぎらい、同時に家族の人たちに自分をよく理解してもらうように心掛けよう。また省エネに心掛けて、節電・節水に努めよう。

- (1) 平素思うようにできない家事の手伝いを進んで行い、休みを通してできる家事を自ら引き受けてやり通す。
- (2) 家族の人達と話し合う時間を持ち、自分の生活や進路等を確かなものにしていく。
- (3) その日の予定や外出については必ず保護者に話し、無断外出は絶対にしない。友人や知人宅への宿泊も絶対にしない。
- (4) 無駄遣いをしないように努める。
- (5) **無断アルバイトや無免許運転は絶対にしてはならない。（アルバイトおよび原付・自動車運転免許の取得は原則として禁止されている。**〔特別の事情のある生徒は学校の許可が必要〕）また違法な集団行為には絶対に加わらない。

Ⅳ 家 庭 外 生 活

夏休みは、開放的な気分となり気持ちもゆるみがちになるので、学校を離れていても本校ホームページ内の「生徒手帳」記載事項に従い、本校生徒としての自覚と誇りをもって、行動しよう。

- (1) 夏休み中の諸活動は、あくまで高校生としての自覚に基づき、心のゆるみや不注意から自他を不幸に陥れるような事故は絶対に起こさないよう注意する。特に、交通事故や水の事故に注意する。
- (2) 登校時には休暇中でも制服を着用し（教育会館利用も同様）、第2体育館入口にある「登校者名簿」に必ず定められた必要事項を記載する。
- (3) 夜間の外出は絶対にしない。**夜11時以降から翌日の午前5時までの外出は深夜徘徊として警察の補導対象となっている。**また、本校ホームページ内の「生徒手帳」で禁止されている場所への出入りや、友人や知人宅への宿泊をしない。（事件等に巻き込まれる危険あり）
- (4) 休暇中の旅行、登山、キャンプ等は、保護者同伴あるいは保護者の認める統導者の引率のもとで行い、その際は必ず行先、同伴者名等を記した**旅行届けを学級担任に提出する**。また、休暇に入ってから決まった宿泊旅行については、電話等ですみやかに担任に報告する。
- (5) 海外渡航はしない。家族等身近な方も海外から帰国した場合には、学校に連絡し、2週間は自宅待機とする。

Ⅴ 交 通 道 徳

楽しいはずの夏休みに交通事故等に遭わないよう、各自交通法規や交通マナーを守る。

- (1) 思いがけない事故にあわないように、交通マナーを遵守する態度を養う。
- (2) 休暇中も、公共の交通機関を利用する場合はマスク着用を心掛けると同時に、乗車マナーを守り正しい態度で乗車する。
- (3) 自動車やバイクの運転、または見ず知らずの人の誘いによるドライブ等はしないこと。自転車利用の生徒は、車道および路側帯の左側を通行し、交通事故に十分気を付けること。また、**自転車運転の危険行為（信号無視。自転車通行禁止道路・場所の運転。二人乗り。並列走行。一時不停止。歩行者の通行妨害。スピードの出し過ぎ。傘さし運転。運転中の携帯電話・スマホ・イヤホン・ヘッドホン等の使用。）をしないこと。**（H27.6 施行 改正道路交通法で、**危険な違反行為で3年以内に2回摘発されると講習が義務付けられる。受講命令に従わないと5万円以下の罰金が科せられる。**）
- (4) 自転車通学の生徒は、休暇を利用して各自の自転車の点検整備（ライト・ブレーキ）を行い、盗難防止にも心掛けて**二重ロックの励行**を怠らない。
- (5) 歩道を歩くときは、道に広がって他の通行人に迷惑を掛けないように注意する。なお、携帯電話を見ながらの歩行は危険なので行わない。

Ⅵ そ の 他

- (1) 個人や、家庭内等で異常があった場合は、どんな小さなことでも学校(担任)に連絡する。
- (2) **携帯電話(メール)及びスマートフォン(インターネット)に関わるブログ、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等の利用は、ルールとマナーを守り、トラブルにならないようにする。個人情報(氏名・学校名・写真等)は、事故に巻き込まれる危険性があるので他人に送信したり、SNSに書き込んだりしない。他人を誹謗中傷する内容(言葉、写真等)を絶対に書き込まない。また、正しい情報を収集して行動し、不確かな情報をSNSで拡散しないよう注意する。**
- (3) 夏休み中の出来事をClassi「学習の記録」に記し、自己研鑽の材料にする。あわせて、自己を見つめ直す機会をつくり、今後の目標を固める。