

# ゴールデンウィーク中の生活について

生徒指導部

4月29日（金）から5月8日（日）までの間、連休が続きます。連休期間中、心身ともに健康で安全に過ごせるよう支援してまいりますので、ご家庭でもお声がけいただきますようお願い申し上げます。

## 1 生活について・・・「基本的な生活習慣を整える」

起床・就寝時間が崩れると修正が難しくなります。また、ゲームや携帯電話の操作に熱中するあまり、時間を忘れて夜型の生活になることが懸念されます。規則正しい生活を心がけるよう、お声がけをお願いします。

## 2 学習について・・・「復習を大切にする」

新年度が始まり、授業も少しずつ進んでいます。まとまった時間のある連休中に、これまでの復習を行うようお声がけください。（1、2年生は、4月中旬に学習した内容を中心に、3年生は、進路に向けて自分の苦手な科目や範囲を中心に学習することが望ましいです）



## 3 部活動・・・「予定表を確認して参加する」

5～6月には市内大会、7月には総合体育大会やコンクールと、これから部活動がより活発になります。予定表をご確認いただき、可能な限り部活動には参加させてください。欠席する場合は、安全指導の意味も含めて部活動の顧問へ連絡を入れるようお願いいたします。

## 4 スマートフォンやタブレットの扱いについて

スマートフォンやタブレットを所持して『LINE』や『twitter』、『Instagram』などを使用している人が多くいます。今年度、第四中学校ではSNS関連でのトラブル未然防止を目標としています。SNS上でのやりとりで相手を傷つけたり、自分の氏名や写真等の個人情報を平気で掲載することがないよう、ご家庭でもスマートフォンやタブレットの扱いについて十分注意するようお願いください。



## 5 連休中の外出や行動について・・・「感染症から身を守るため予防や対策の徹底を」

全国的に感染症への対応が緩和され、今年のゴールデンウィークは多くの場所で人の往来が予想されます。2、3年生はこの後に旅行行事を控えており、この連休中で体調を崩すことがないように、マスク着用などの予防と手洗い、うがいを徹底するようお願いいたします。

## 6 相談機関について

休み中に限らず、困ったことがあった場合は以下の窓口で相談ができます。

24時間子どもSOSダイヤル	いじめ問題などの相談	0120-0-78310
子どもと親のサポートセンター	学校生活や家庭生活での悩みごと	0120-415-446
子どもの人権110番	インターネット上の嫌がらせなど	0120-007-110
鎌ヶ谷市消費生活センター	課金トラブルなど悪徳メールなど	047-445-1246
鎌ヶ谷警察署生活安全課	生活の安全に関する悩みごと	047-444-0110
鎌ヶ谷市立第四中学校	本校生徒に関すること	047-444-2185
	コロナウイルス関連やPCR検査の受診など	070-3116-6990