

臨時休業の過ごし方

郡山市立行健中学校

凡事徹底(あいさつをする・返事をする・靴をそろえる・服をたたむ・話を最後まで聞く)

1 期間

4月21日(火)～5月6日(水)までです。

2 生活について

- (1) **外出については、学校の授業等で学校にいる時間(午後4時)までは絶対に外出せず学習しましょう。また、午後4時以降も感染症の拡大を防ぐ意味で外出はしないようにしましょう。**

不特定多数の人々が集まる場所には絶対に行かない

- (2) 無理のない生活・学習の計画を立て、規律ある生活をする。
○ 計画・実行・反省・記録——毎日大切にします。
(3) 服装・頭髪・言葉づかい・礼儀作法に気をつけ、行健中学校の生徒として恥ずかしくない生活をする。
(4) 不審な電話があったら、すぐに親に連絡する。
● 自分一人に対応しない。
(5) 家族の一員として、家の手伝いもしっかりやる。

3 学習について

- (1) 計画的に、根気強く、自分の力で学習する。
(2) 不得意教科の学習にも計画的に取り組む。

4 事故防止のために

- (1) **携帯電話・スマートフォンの利用の仕方やLINE・ツイッター等のSNSの関わりに注意すること。**

- 携帯電話・スマホのメール、LINE・ツイッター等のSNSなど友人間などでのやりとりで誤解を招き、トラブルに巻き込まれる例が多くあるので、利用の仕方には気を付けましょう。
- LINE・ツイッター等のSNSの世界では、現実世界より行動が軽率になり、遊び半分の行為が犯罪になることがあります。また、匿名性等を悪用した犯罪が行われることもあります。SNS上の行為であっても、法を犯せば犯罪になります。そのことを十分に理解した上でメール、LINE・ツイッター等のSNSを利用しましょう。
- 親と携帯電話・スマホについての約束ごとを決めて、使う時間を毎日決めましょう。

- (2) **ゲーム依存に気をつけること。**

- 長時間、ゲームでの遊戯を続けているとゲームをやっていないと落ち着かない、何よりもゲームのことを優先するようになってしまいます。また、多額の金銭を課金してしまうようなことにもなりかねません。

ゲームは時間を決めて行うこと(例:1日2時間以内、午後4時～午後6時)

5 健康の維持・増進について

長期の休みのため生活が乱れがちになり、健康を害することが多くなります。健康と体力の増進をはかるために、以下の目標をもって生活しましょう。

- (1) 早寝・早起きをして、規律ある生活をする。
(2) 暴飲暴食をしない。
(3) 毎日適度の運動をして、体力づくりに励む。

6 その他

- (1) 万一事故が発生したり、問題が起きた場合には、すみやかに学校に連絡する。

行健中学校(932-1815・1840)

- (2) 警察に連絡するときは、次の警察署へ連絡する。

郡山北警察署(991-0110)

※緊急時は110番してください。