

## 《春季休業中の過ごし方》

### 1 規則正しく、自律した生活を送ろう。

- (1) 生活のリズムを確立し、規則正しい生活を心がけよう。
- (2) 春季休業の目標や計画をきちんと立て、確実に実行していこう。
- (3) 1日の予定をしっかり立て、無駄に過ごすことがないようにしよう。
- (4) まとめや反省をして日々の生活に活かしていこう。
- (5) ボランティア活動など、地域の活動にも積極的に参加しよう。
- (6) それぞれの家庭での約束ごとをしっかり守り、進んで取り組もう。

### 2 学力を充実させるために努力しよう。

- (1) 宿題など計画的に取り組もう。
- (2) 今年度を反省し、理解が不十分だったところをしっかり復習しよう。
- (3) 自分の得意な教科の力がさらに伸びるよう努力しよう。
- (4) 春季休業にしかできない調査・研究などに取り組み、興味・関心を深めよう。
- (5) 読書に励み、図書館などの公共施設を積極的に利用しよう。

### 3 健康的な身体をつくるよう積極的に努力しよう。

- (1) 部活動への参加などを通して、体力づくりに励もう。
- (2) 自分にあった健康法を考えて毎日続けよう。
- (3) 治療が必要な人は、春季休業中に治療を受け、しっかり治そう。

### 4 危険から身を守り事故のない安全な生活をしよう。

- (1) 交通ルールを守ろう。特に自転車に乗るときには、車道の左側を通行して安全運転を心がけよう。  
「自転車通行可」の歩道では歩行者に気をつけて運転しよう。
- (2) インターネットや携帯電話を通して、犯罪やトラブルに巻き込まれる事件が多発している。決して関わらないようにしよう。

## 《春季休業中の注意事項》

### 1 登校時の注意

- (1) 部活動などで貫井中学校に登校するときには、普段と同じように標準服または体育着を着用する。  
(運動部の場合は顧問の指示にしたがう)
- (2) 学校での過ごし方は普段の学校生活と同じルールを守る。
- (3) 校庭や教室・体育館など、生徒だけの使用はできない。担当の先生から指示を受けてから活動する。日直の先生にも必ず事前に申し出て、内容などを報告する。
- (4) 部活動も(3)と同じように対応する。部責任者は、部活動の始まりと終わりには必ず日直の先生に報告する。部活動使用後の後片付けや電気消し、窓閉めなどしっかりと行う。

## 2 外出するときや生活上の注意

- (1) 保護者に、「行き先」・「誰と一緒に」・「帰宅時刻は何時頃か」などをはっきりと告げる。
- (2) 地域で痴漢の被害や不審者に誘拐されそうになる事件が起こっている。被害にあったり、危険を感じたりしたときにはすぐに人家に逃げ込むなど、他の人に助けを求め、その場で110番通報をする。
- (3) 生徒だけの旅行・キャンプ・外泊等はしない。日帰りでもハイキングなど遠出する場合は、保護者とよく相談し、責任ある人に同行してもらうことが望ましい。
- (4) 保護者の許可なく、友達の家泊ったり、また、泊めたりすることはしない。
- (5) 部活動の対外試合等で他の学校を訪問するときは、礼儀をわきまえ、貫井中生としての自覚をもって行動する。他校に迷惑のかかるようなことは決してしない。
- (6) 以下に示す問題行動や生徒間のトラブルに十分注意する。
  - ・ 公園で火遊び、騒音、ゴミをちらかすなどの迷惑行為、夜間徘徊など。
  - ・ 地域の開放施設での節度に欠ける行為、迷惑行為、注意に対する暴言、悪態など。
  - ・ 万引き、窃盗、飲酒、喫煙、不純異性交遊、占有離脱物横領、薬物乱用などの犯罪行為。
  - ・ インターネット上の不正請求やSNS、スマートフォン、携帯電話上のアプリや自己紹介サイトを介しての書き込み(中傷や誹謗)トラブルなど。
- (7) インターネットや電話(携帯電話含む)による犯罪や詐欺(さぎ)に巻き込まれることがないように、自覚と責任をもつ。心当たりのない不当で高額な情報料が請求されるケースもある。巧妙な手口で情報を聞き出そうとするので、見知らぬ人に住所や電話番号を聞かれても絶対に答えない。また、自分以外の人の個人情報なども答える必要はないのでいっさい応じず、すぐに保護者に連絡をして対応してもらう。

## 3 その他

- (1) 事故やトラブルに巻き込まれた際には、迷わず警察等に通報し、その後学校に連絡する。
- (2) 転居が決まったときなど、できるだけ早く学校に連絡する。
- (3) 家庭の人と、自然災害を想定した打ち合わせをしっかりと行っておく。

困ったときの連絡先		
全般	練馬区立貫井中学校	03(3990)6412
事件・事故	練馬警察署(緊急時は110番)	03(3994)0110
いじめなど	(練馬区)ねりまホッとアプリ+	配付タブレット「お気に入り」
	(東京都)いじめ相談ホットライン	0120(53)8288

その他にも相談窓口の一覧を本日配付し、学校HPにも掲載しております。

困ったときは迷わず相談してください。