

じょうなんの丘



連休期間を有意義に過ごすために

いよいよゴールデンウィークが始まります。新型コロナウイルス感染者数の減少により、マスク着用の規制が緩和され、観光地や祭事がいわゆる「コロナ前」に戻りつつあります。しかし、感染がなくなったわけではなく、最近ではインフルエンザの感染も報告されています。自分も周囲の人も健康で過ごせるように、一人一人が行動に気を付けてほしいと思います。これまで行ってきた対策を継続し、慎重な行動を心がけましょう。

また、SNSの利用についてもよく考えて行動しましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策

①外出・外食について

- ・人込みではマスクの正しい着用、手洗いや手指消毒を意識しましょう。
- ・飲食を伴わない外出も感染防止対策を心がけましょう。



②体調管理

- ・体調変化や発熱がある場合は、早めに対応しましょう。
- ・「新しい生活様式」を取り入れた基本的な感染対策を継続させましょう。
- ・起床、就寝時刻、栄養バランスのよい食事など規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。

③住みやすい社会のために

- ・マスクの着用の有無によって、人を差別しないようにしましょう。

スマートフォン・ネットのトラブルについて

- ・長時間のSNSや動画の利用により睡眠不足などの生活リズムの乱れ、集中力や思考力の低下につながります。1日の利用時間を決めるなど、家族でルールを話し合しましょう。
- ・個人情報（名前や写真など）を掲載したり、悪口や非道徳的な言動を投稿したりしないようにしましょう。（名誉毀損で訴えられたり、損害賠償責任が発生したり、刑罰の対象になります。）
- ・怪しいサイト（アダルト系や出会い系等）にアクセスしたり、見知らぬ人とネットで交流をしたりしないようにしましょう。（犯罪に巻き込まれたり、高額な請求が届いたりする危険性があります。）
- ・ネット上の買い物や売買はしないようにしましょう。（お金や物をだまし取られたり、金銭トラブルに発展したりする危険性があります。）



ゴールデンウィーク中の生活目標

- ◎ 規則正しい生活をするとともに、健康管理に注意しましょう。
(ネット・ゲーム等の電子機器は時間を決めて利用する。部屋に持ち込まない。)
- ◎ 規則やルールを守り、健康や安全に心がけましょう。
- ◎ 時間を有効に使い、充実した生活を送りましょう。

1 外出について

- ・外出するときは、家族に行き先・目的・同行者・帰宅時刻等を言いましょう。
- ・被害を受けそうになったら、「大声を出す」「子ども110番の家や近くの家へかけ込む」「防犯ブザーやホイッスルを活用する」などして身を守りましょう。

2 交通安全について

- ・交通ルールを守り、安全確認には細心の注意を払いましょう。
- ・自転車に乗るとき、必ずヘルメットを着用しましょう。(4月から自転車用ヘルメット着用が努力義務化されました。中学生は登下校以外の時も、正しくヘルメットを着用しましょう)

3 部活動について

- ・積極的に参加し、心身を鍛えましょう。
- ・参加できないときは、顧問の先生へ必ず連絡しましょう。

4 家族の一員として

- ・家庭での役割を進んで引き受け、家族と過ごす時間を大切にしましょう。

5 学習について

- ・各学年や教科から連休中の家庭学習の課題があります。計画を立てて、毎日継続して学習をしましょう。

6 クマについて

- ・春は、クマが冬眠(冬ごもり)から覚め、食べ物を求めて活発に行動します。県内の山はクマの生息地ですから、どこの山でもクマと出遭う可能性があることを意識しましょう。
また、近年では、エサを求めて城端地区にもクマが出没しています。クマとの遭遇を未然に防ぐ対策をしましょう。
- ・外出時は、熊鈴を身に付けましょう。

7 次の場合は学校または南砺市教育委員会に連絡してください。

- ・入院を要するような病気やけが、その他の事故が発生したとき
- ・その他、至急、学校と連絡を取る必要があるとき

城端中学校の電話番号 62-0235

南砺市教育委員会 教育総務課 23-2012