

保護者様

つくばみらい市立小絹中学校長

栗原 繁則

## 両面印刷

冬季休業日における生活について（お願い）

師走の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校教育の推進にあたたかいご支援とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、標記の件について、生徒には安全で安心な生活を送ってほしいと考えております。

つきましては、下記の内容を学校でも指導していますので、ご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1 健康な生活のために

##### (1) 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて

- 自分自身と家族等を守るため、基本に立ち返り、正しい対策をする。
  - ・マスクは鼻やあごもカバーできるようにつける。  
不織布マスクが最も効果が高いとされている。
  - ・帰宅時、食事の前後、共有物（ドアノブ等）にさわった後、トイレの後など、こまめに石けんで手を洗う。
  - ・手指で目、鼻、をできるだけさわらないようにする。
  - ・野外でも社会的距離（なるべく2m、最低1m）を確保する。
  - ・30分に1回以上換気をする。
  - ・感染者やその家族、医療従事者への差別的な言動をしない。
  - ・自分自身の健康状態を把握するため、冬季休業中も毎朝検温し、医療相談アプリ「LEBER」に結果を入力する。未登録の場合は、「登校前の健康チェックカード」に記入する。
  - ・「行動記録表」を、毎日記録する。1月11日（火）に提出。
  - ・部活動に参加するときは、「登校前の健康チェックカード」に記入し、顧問に提出する。
  - ・生徒に発熱などのかぜ症状がみられる場合や、同居している家族等に体調不良の方がいる場合は、部活動への参加を控える。
  - ・身体全体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がける。

##### (2) 受診勧告を受けた健康診断の受診について

- ・健康診断の結果、受診勧告を受けていて、まだ受診が済んでいない場合は、冬季休業中に受診する。
- ・受診結果は報告書に記載して、1月11日（火）に担任に提出する。

## 2 安心な生活のために

- 携帯電話・スマートフォン及びインターネットを適切に利用する。
  - ・公共の場でのマナーを守る。
  - ・不審なサイトへのアクセスをしない。
    - 18歳未満の生徒が「出会い系サイト」を利用することは法律で禁止されている。
  - ・有料ゲームサイトをむやみに利用しない。
  - ・個人情報（住所や名前など）や個人に対する誹謗中傷をメールで送信・転送しない。
  - ・不適切な画像や動画を、SNSへ投稿しない。
    - 一度投稿したものは、削除してもコピーが繰り返され、回収することは不可能である。
  - ・SNS等を利用して知り合った人には、絶対に会いに行かない。
    - ネット上では、名前や年齢性別を偽って信用させ、悪いことをしようとする人がいる。
  - ・21時以降のスマートフォン・携帯電話・ゲーム機等の利用を避ける。
  - ・長時間の利用は心身に影響を与えるため、1日の使用時間を決める。
- 夜間の外出や外泊をしない。
- 喫煙、飲酒、入れ墨（タトゥーを含む）及び薬物の乱用をしない。
  - ・勧誘があっても決して誘いにのらない。
  - ・ノンアルコールビール、ノンアルコールカクテルであっても、未成年がアルコール飲料を購入するきっかけとなる。
  - ・店舗等は未成年への販売は禁止しており、実際には購入の際、年齢確認も行われている。
- 万引きは金額の多少によらず、社会において許されない犯罪行為である。
- アルバイトは原則として認めていない。
- 電話で問い合わせがあっても、友達の住所や氏名は教えない。
- 不安や悩みがあるときは、ひとりで抱え込まないで、信頼できる大人に相談する。
  - 身近な人に相談しづらいときは、以下の相談窓口を利用することができる。

### **子どもホットライン** （24時間受付）

電話 029-221-8181 FAX 029-302-2166  
メール [kodomo@edu.pref.ibaraki.jp](mailto:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp)

### **県南地区いじめ・体罰解消サポートセンター**

電話 029-823-6770 （月・水曜 9時～16時30分／火・木・金曜 9時～18時30分）  
メール [kennanijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp](mailto:kennanijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp)

### **茨城県警察 少年サポートセンターつくば**

電話 029-847-0919 （平日 8時30分～17時15分）  
メール [keishonen@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:keishonen@pref.ibaraki.lg.jp)

### **いばらき子どもSNS相談** （18時～22時）

LINEを活用した相談窓口で、スマホ等から右のQRコードを読み込み、「友だち登録」することで相談可能。



### 3 安全な生活のために

#### (1) 交通事故の防止

- 危険を予測し、自分の身を自分で守る。
  - ・細い道や見通しの悪い道、交通量の多い道、踏切等を通行するとき。
  - ・交差点における大型車の巻き込み等。
- 自転車の安全な乗り方を心がける。
  - ・二人乗り、無灯火、一時不停止、わき見及び並列走行の禁止。
  - ・携帯電話やスマートフォン等を操作しながら、またはイヤホンをつけて運転しない。
- マナーを守って駐輪する。
- ヘルメットを着用し、反射材を使用する。
- バイクを無免許で運転することはできない。
- 乗用車に乗るときは、どの席に座ってもシートベルトをする。
- 万が一、事故に遭った場合は、軽傷であっても「大丈夫です」と言ってその場を去らずに、警察に自分で連絡するか、事故相手に連絡してもらう。その後、家庭と学校に電話する。

#### (2) 不審者対策、防犯対策

- ・危険を予測し、一人で危険な場所や人通りのない場所には行かないようにする。
- ・知らない人に声をかけられてもついて行かない。
- ・部活動で登下校したり外で遊んだりする時は、なるべく一人にならないようにする。
- ・露出、つきまとい等の不審者に遭遇した場合は、大声を出して助けを求め、人のいる方や「子どもを守る110番の家」に逃げる。
- ・性的被害に遭わないためにも、音楽を聴きながら、あるいは携帯電話やスマートフォン等を使用しながら歩行する「ながら歩行」をしない。
- ・不審者との遭遇や交通事故等の危険が高まることから、夜間の外出はしないこと。
- ・やむを得ず夜間外出する場合は、できるだけ明るい場所を選び、周囲を確認しながら歩く。
- ・外出時には、保護者に行き先や帰宅時間を告げる。
- ・もしも被害に遭ったときは、不審者等に遭遇した場合には、逃げたり助けを求めたりして安全を確保してから、直ちに110番で警察に通報する。

