

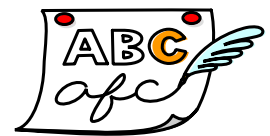
GW(ゴールデンウィーク)を有意義に過ごすために

船橋市立坪井中学校

明日からゴールデンウィーク(GW)となります。新たな気持ちで新年度のスタートを切って1か月が経ちました。GWを有効に活用してリフレッシュを図り、本格的に始まる学習や部活動、行事などの準備をすすめてみましょう。休みの中で生活のリズムを整え、健康・安全に留意して過ごしましょう。

1. 充実した生活を送ろう

- ① 生活のリズムをつかむために、起床・就寝の時刻を決めることは大切です。
- ② GWは、今までの学習で足りなかったところや苦手な教科に取り組むチャンスです。新しい内容を学ぶ前に、今不足している分野を補っておきましょう。
- ③ 3年生は今後の進路について時間をかけて考える良い機会です。情報を集めて、家庭内でも話題にしていきましょう。
- ④ 悩み事があるときはかかえ込まず、誰かに相談しましょう。
※Google Education 内の「相談してね」を参照してください。



2. 新型コロナウイルス感染症予防の行動をしよう

- ① 健康観察は毎日行いましょう。
- ② 外出・集団で活動する場合は、手洗い、うがいの励行、三蜜（密集・密閉・密接）の回避、こまめな換気を必ず行いましょう。
- ③ GW後は、修学旅行や校外学習があります。規則正しい生活を心がけ、体調をしっかりと整えましょう。

3. 部活動における事故を防ぎ、実りの多い活動にしよう

- ① 活動中は早めの水分補給や休息の時間を設け、熱中症の予防に努めましょう。
- ② 試合などで校外に移動する場合は、交通ルールの遵守や公共交通機関利用のマナーを守りましょう。
- ③ 新入部員は体力に合わせた無理のない活動を心がけましょう。

4. 事件や事故に遭わないようにしよう

- ① 自転車の2人乗り、無灯火、飛び出しなど、交通事故には十分に気をつけよう。
※自転車事故の増加に伴い、取り締まりも強化されています。ブレーキのない自転車への乗車や、並列走行なども取り締まりの対象となります。
- ② ネット上でのトラブルが多発しています。不正アクセスによる犯罪被害も低年齢化してきています。また、携帯端末（スマートフォン）やパソコンの「Twitter」、「Facebook」、「LINE」、「Instagram」、「TikTok」「ネットゲーム」等でのトラブルが大きな事件となることもあります。使い方には十分注意しましょう。
- ③ 不審者による「声かけ」「抱きつき」などの被害が多発しています。
昼間でも一人歩きを避け、『万一の時は近くの家や店に駆け込み「110番」してもらおう』など、より具体的な対処法を考えておきましょう。
- ④ 河川や遊水地で立ち入りが禁止されている地域で遊ぶことや絶対にやめましょう。

5. その他

◇5/1（月）から衣替え移行期間となります。（プリント裏面を参照してください。）