

# Never Give Up !!!

「ネバーギブアップ」 No.3

龍ヶ崎市立城西中学校生徒指導部

文責 柴沼 あゆみ

## 命を大切に、有意義な夏休みにしましょう。

いよいよ夏休みになります。今年度は学校の臨時休業が続き、例年と異なる学校生活を送ってきました。新型コロナウイルス感染症については日々状況が変化し、今後も予断できません。限られた夏休みの時間、身体と心のケアを大切に、しっかりと休養しましょう。学校生活を振り返り、今後の目標をじっくり考えましょう。事故や身の安全に十分注意し、有意義な夏休みを過ごしてください。

### 有意義な夏休みにするために・・・

- 規則正しい生活・計画的な学習・体力づくりに励もう
- 新型コロナウイルス感染症への対策を続けよう
  - ・三密（密閉・密集・密接）を避けた行動をする。
  - ・手洗いや咳エチケット等の感染症対策を続ける。
  - ・規則正しい生活リズムと食事、体力づくりで免疫力を高める。
- 安全に気をつけよう
  - ・外出の際には、誰と・どこに・帰宅時間を家の人に伝える。
  - ・夜間の外出はやめる。  
（県の条例で午後11時以降の外出は大人同伴でも禁止されています。）
  - ・不審者と遭遇した場合はすぐに警察へ連絡する。
  - ・海、河川、湖沼地、用水路、プール等で、水難事故に気をつける。  
（今年度は県内全ての海水浴場が開設されません。一層の注意が必要です。）
  - ・交通ルール・マナーを守り、交通事故に気をつける。
  - ・台風、地震、豪雨等の災害に備える。  
（災害時の連絡方法や避難場所について家族で話し合ひましょう。）
  - ・熱中症にならないよう、予防・対策をする。  
（登下校中は帽子を着用し、適宜水分補給をしましょう。）
- 人生を大切にしよう
  - ・触法行為を絶対にしない。  
（飲酒、喫煙、窃盗、無免許運転、万引き、インターネット上での誹謗中傷等は触法行為です。）
  - ・携帯電話・スマートフォン、インターネット等の使い方を考える。
  - ・外泊をしない。  
（集団心理に流されず、健全な交友関係を築きましょう。）

夏休み中、不安なことや心配なことがあったら、一人で悩まずに周囲に相談しましょう。

### ～ 保護者の皆様へ ～

\*子供たちの表情、服装や持ち物、交友関係など、ちょっとした変化に目を向けることで、事件や事故への遭遇を未然に防ぐこともできます。何か心配なことがございましたら、どうぞ学校にご連絡ください。例年と異なる学校生活が続いていますが、保護者の皆様にとっても子供たちにとっても健やかな夏休みになることを願っております。

