

休業中の生活心得

自律・気魄・端正

1. 基本的な生活習慣の確立が大切！

- ・長期休業中はとかく時間にルーズになりがちです。規則正しい生活を心掛け、起床や就寝を平素通りに保つようにしましょう。「早寝 早起き 朝ご飯」を心掛けましょう。課題や学習にも計画的に取り組みましょう。

2. 心身のリフレッシュが大切！

- ・休養も効果的に取り、読書や音楽鑑賞、その他の自分の趣味を深めましょう。
- ・トライ・アンド・フィードバック（挑戦・軌道修正）が大切です。『〇〇に挑戦しよう！』といった具体的な目標を立て、今だからできることに挑戦しましょう。『新しい自分、自信にあふれた自分』を作り上げましょう。

3. 事件・事故のない安全な生活を！

- ・スマートフォン・携帯電話やパソコン、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）等の不適切な利用によって、犯罪に巻き込まれるケースをはじめ、ネット上のいじめやトラブル、ネット依存など様々な社会問題が懸念されています。利用については料金や時間帯、必要性をしっかりと考え、何か問題が起きたら一人で対処しようとせず、まず保護者に相談しましょう。
- ・以下のような行為はやってはいけません。
 - ① 法に触れる行為
暴行傷害、恐喝、万引き、自転車などの窃盗、薬物乱用、単車・自動車等の無免許運転など。
 - ② 未成年者に禁じられている行為
飲酒、喫煙、有害図書閲覧やビデオ視聴、遊技場（ゲームセンター・パチンコ・ビリヤード・インターネットカフェ等）への出入り、居酒屋・スナック等の飲食店への出入り等。

4. 不要・不急の外出を控えましょう！

- ・男女交際は高校生としての節度を持つこと。逸脱した交際は絶対しない。
- ・カラオケボックスの利用は自粛すること。