

妙高高原中 休校中及び春休みの過ごし方

1 生活目標

- (1) 地域、家族の一員として、自覚を持った生活をしよう。
- (2) 目標を明確にして、**35 日間の超大型連休を主体的に**生活しよう。
- (3) **国家の非常事態ということ**を認識して、感染症対策や安全対策を万全にして、健康的な生活（運動・睡眠・栄養）をしよう。

2 登校日と新年度の開始

- (1) 登校日：3月25日（水）、4月3日（金）両日とも8:15 登校 10:15 下校
 ※）登下校に合わせてスクールバスの運行を予定。
 ※）上記以外、部活動を含む一切の登校はありません。
- (2) 令和2年度 新任式、始業式、入学式：4月7日（火）
 ※）日程、持ち物等の詳細は、登校日に説明する。

3 約束と心得 下線、小・中共通の取組事項

(1) 外出について

① 基本姿勢

- ア 原則、不要不急な外出は避ける。外出が必要なときは、目的・行き先・帰宅時間を保護者に知らせる。
- イ 夜間外出や友人宅への宿泊、生徒だけの宿泊旅行はしない。
- ウ 中学生としての自覚をもち、爽やかな行動とあいさつや礼儀作法をする。
- エ 事故やトラブルに巻き込まれないように十分注意する。
 ※ゲームセンター・カラオケボックスへは保護者同伴以外は出入りしない。
 ※不審者など、危険を感じたら、大声を出し、逃げる。
- オ 午後5時までには帰宅する。
- カ 危険な場所や危険が予想される場所には、絶対に近寄ったり遊んだりしない。
 ※報道、災害無線等に耳を傾け、災害等が予測される場合は、外出を控える。
 外出中に強い地震が発生した場合は、揺れがおさまるまで、できるだけ広い場所に一次避難する。

② 交通安全について

- ア 交通ルールを守り、車のスリップや除雪車にも注意する。
- イ 右側一列歩行や視野のきく防寒具で自己防衛をする。

(2) 健康について

- ① 運動、休養、栄養（食事）のバランスを考え、健康的な生活をする。
- ② 早寝・早起きをはじめ、TV・ゲームの時間を決め、規則正しい生活リズムを心がける。
メディアの視聴は3時間以内とする。
- ③ 毎朝の検温（体温を測る）を確実に行い、体調管理に努める。

(3) 家庭学習について

- ① 見通しをもって宿題に取り組み、計画的に家庭学習を行う。
- ② 新年度への準備として、学習課題に取り組んだり、不得意教科の復習をしたりする。

(4) その他

- ① SNS利用のルールとマナーを守り、個人情報の取り扱いには十分注意する。
- ② 飲酒、喫煙、違法薬物、万引き等の触法行為は絶対にしない。
- ③ 原則、旅行は自粛する。やむを得ない事情の場合のみ100 km以上の旅行には学割を発行する。原則として旅行の1週間前までに届けを出す。
- ④ 週2回程度、学校職員による家庭訪問または電話連絡を実施する。

4 緊急時の連絡

☆事故や病気（インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症含む）時は、学校または担任に速やかに連絡する。

⇒ 学校 TEL：86-2074 FAX：86-2482
 担任（ ）