

令和4年度 夏休みの生活について

愛知県立豊明高等学校

1 生活について

夏休みが始まります。この夏休みを利用して一学期の学業の遅れを取り戻し、学力の向上を図ったり、ボランティア活動に参加してみたりして、時間を有効に活用し、有意義な生活を送ってほしいものです。**高校3年生**にとっては、この夏休みがまさに自分の将来の人生に関わる重要な分岐点となります。進路希望実現に向けて登校して、猛烈に勉強して、食事して、また猛烈に勉強して寝る、そのような勉強三昧の夏休みにしてください。人間としての幅を広げる機会にすべく、時間を有効に使うことを勧めます。**2年生**は豊明高校生としての自覚を持ちながら、部活動と勉強に精一杯集中し、大学や専門学校について調べたり、オープンキャンパスに参加したりするなど3年生に向けての準備をする時間にしてください。**1年生**は課題を中心とした勉強と部活動の両立。そして、将来の進路選択についてじっくりと考え、秋の類型選択に向けての準備をする時間にしてください。

生活上の注意事項

- (1) **基本的生活習慣の確立をはかり、規則正しい生活をする。**
 - ・夏休みといえども豊明高校生であることに変わりはない。部活動にしっかり取り組み、時間を守り、挨拶をし、日々の学習を積み重ねる生活をする。
- (2) **自転車安全利用五則を遵守し、交通事故の被害者や加害者にならないようにする。**
 - ・自転車安全利用五則とは
 - 自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - 車道は左側を通行
 - 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - 安全ルールを守る（二人乗り禁止、並進禁止、夜間はライトを点灯、信号を守る、交差点での一時停止と安全確認、傘差し運転禁止、ケータイ・スマホ等使用運転禁止、イヤホン使用運転禁止）
 - ・事故が起きた場合はすぐに110番通報する。また、相手の名前・連絡先・そのときの状況をメモすること。加害者となった場合、被害者の救助を第一とし、119番通報・110番通報をする。事故の原因に上記自転車安全利用五則違反など大きな過失があると数千万円の賠償金を払わなくてはならない場合もある。
- (3) **不審者は曜日や時間帯に関係なく出沒するので十分注意する。**

複数で登下校し、常に周りに注意を払うようにする。防犯ブザーを有効活用し、万一に備えておく。また、日没後の単独での外出は極力避けるようにする。
- (4) **染髪など頭髪に手を加えたり、制服を加工したり、ピアスの穴を開けたりしない。**
- (5) **四ない運動「バイクの免許を取らない、バイクを買わない、バイクに乗らない、バイクに乗せてもらわない。」を守る。**

バイク等で事故を起こした場合に君たちには補償能力はない。相手への高額な損害賠償金を請求された場合には、家族を巻き込んで、一生償いの日々を送ることになる。結果を予測してから行動すること。
- (6) **飲酒・喫煙・薬物乱用(含む危険ドラッグ)・不良交友などの悪習に手を出さない。**

こうした行為のほとんどは、深夜徘徊(夜10時以降の外出)がきっかけとなっている。暴行や恐喝、薬物乱用などのきっかけも深夜徘徊である。夏は、盆踊りや夏祭り、花火大会などの楽しい行事が各地で開催される。こうした行事の際に事件に巻き込まれることが多いので十分注意する。また、外出するときには、家人に告げ、夜間の外出や無断外泊はしないようにする。

(7) 4つのネット危機に十分注意する。

- ・ネット依存（メールを一日に多数送る。オンラインゲームにはまる。ケータイ・スマホがないとイライラする。）
……睡眠不足や集中力の低下、家族とのコミュニケーション不足の原因となる。
 - ・ネットいじめ（SNSでの誹謗中傷。写真の無断掲載や無断転送。金品の恐喝。）
……短期間に被害が拡大・深刻化し、被害者の精神的苦痛から不登校などにつながる。
 - ・ネット誘引（出会い系サイトや様々なコミュニケーションサイトを介した誘い出し。）
……性的被害、金品の恐喝や暴行事件などの被害者になる。
 - ・ネット詐欺（なりすましサイトでのクレジットカード詐取。架空請求。）
……ネットショッピングのトラブルに巻き込まれ、金品や情報をだまし取られる。
- これらには十分注意する。また、個人が特定される書き込みや写真の掲載はしないように配慮する。（学校ではネットパトロールなどで問題を監視している。）

(8) アルバイトはしない。

本校はアルバイト禁止である。やむを得ない経済的な理由がある場合は必ず担任か生徒指導部に相談すること。

(9) 海外を含めた旅行をする場合については、必ず担任の先生に届け出る。

登山、水泳、キャンプ等の野外活動は特に安全に注意する。

(10) 夏季休業中に校外で補導を受けたり、事故に巻き込まれたりした場合、また入院等の場合には、速やかに担任か学年主任に連絡をする。

夏休み中も土・日・祝・学校閉庁日(8/12～16)以外は8:30～17:00の間、連絡を受けることができる。
(電話番号 0562-93-1166)

(11) 夏休み中の部活動は、「学校行事計画表」に基づき、顧問の先生の指導の下で活動する。

けがや熱中症には十分に注意をはらい、対策を立てる。

(12) 夏休みを境に意識が学校生活から離れていく生徒が出てきてしまう。

夏休みに中学時代の友人、他校生徒、有職少年と旧交を温める間に豊明高校での生活がつまらなく見えてきて、なかなか夏休み前の生活に戻れなくなってしまうことがある。場合によっては学校を辞めてしまうケースもある。自分の目標を決して見失わないようにすること。

2 学習について

今年の夏休みは42日間ある。しかしながら、今年は部活動で夏の大会や練習試合が組まれているかもしれない。あるいは、不要不急の外出の自粛が求められる中でも、お盆の期間は帰省したり親戚が集まったりするかもしれない。このような中で、じっくり勉強に取り組める時間は意外に少ない。そこで、学習に集中する期間を自分で設定し、集中的に学習しよう。そのためには、生活リズムを崩さないことが大切である。

ポイント ①

■「起床・食事・就寝」の時間を固定する——3点固定

長期休暇中は、生活リズムが乱れやすい。一度乱れた生活リズムを立て直すのは難しいので、規則正しい生活を送ろう。

生活リズム 特に就寝時間の固定 NG 夜更かし、寝坊の繰り返し → 昼夜逆転 → 遅刻 → …

ポイント ②

■1、2年生は「課題・復習中心」 3年生は「基礎の徹底」 欲張りすぎない！ あれもこれも手を出さない！

〈1、2年生〉

まずは課題。ぎりぎりになってから慌ててやっつけ仕事でかたづけするなど、ただの「作業」にしないこと。2学期始業式後の課題実力テストの出題範囲であり、結果は成績に直結する。早めに取り掛かり、時間をかけて自力で解くこと。課題ができれば、夏休み中にぜひやっておきたいことをピックアップして取り組もう。

例・用言の活用を覚えなおす。 ・基本例題のみ解きなおす。 etc… 具体的に挙げるのがコツ。

〈3年生〉

2学期に入ったらどんどん実践に備えて過去問や予想問題にチャレンジしたい。そのためにも1、2年生までの基礎事項を徹底的におさらいしよう。「文法」「単語」「公式」「定義」「解法」などは道具である。「思考力」「計算力」「読解力」「洞察力」などは道具を使いこなすための体力である。さびついてしまった道具に磨きをかけ、なまった体力に喝を入れよう。

ポイント ③

■進路について考える

夏休みが明けると…

〈1、2年生〉 類型選択に関する面談開始

- ・夏休み中に、自分の将来の夢や自分自身についてじっくりと考え、家族とも相談しよう。
- ・資料を取り寄せたりオープンキャンパスに参加したりして、最新の情報を手に入れよう。

〈3年生〉 大学入学共通テスト願書配布 推薦希望者申し出

- ・志望校に足を運ぼう。 ※専門学校や、保育系および看護・医療系希望の人はぜひ。
- ・実際に自宅から公共交通機関で行き、通学にかかる時間や交通費をチェック。
- ・「大学見学レポート」を作成し、ポイントを決めてシビアにチェック。 → 数校見学して比較する。
- ・「総合型選抜」のエントリー：必ず保護者の方や担任の先生と相談を。
※その場の雰囲気にあおられて安易に決めないこと。

ポイント ④

■さらに+α…

- ・夏季特別講座に参加しよう。学校に来れば「学習モード」に切り替わる。頑張る仲間の姿に励まされたり、刺激を受けたりすることで、モチベーションが維持できる。
- ・ほかにも、インターネットでは学習支援アプリがいろいろ紹介されている。ゲーム感覚で競えるものもあり、飽きさせない工夫が盛りだくさん。特に今年は、受験生を支援しようとたくさんのコンテンツがアップされている。

〈特に3年生諸君！！〉

どんな状況であっても、夏休みは「受験の天王山」であることに変わりはない。

☆ 絶対にあきらめない ☆

3 健康・安全管理について

新型コロナウイルスの感染防止に十分留意し、健康な生活を送れるように心がける。

(1) 熱中症の予防、けがに注意する

こまめに水分・塩分を補給する。炎天下で活動するときは帽子をかぶる。特に運動中は、30分に1回は休憩を取る。暑さに弱い人や体調の悪い時は無理をしないこと。

熱中症の症状（頭痛、吐気等）があるときは、涼しい場所で休憩し、水分・塩分を補給する。回復しないときは、病院受診をすること。呼びかけても反応がない等のときは、救急車を呼ぶこと。

部活動は、部顧問の指導の下、計画的に取り組み、準備運動・整理運動等を充分行い、けがの予防に努める。

(2) 光化学スモッグ予報や注意報、警報の発令に注意する

光化学スモッグによる、健康被害（目がチカチカする、のどが痛む、息苦しくなる等）を防止するため、予報や注意報、警報が発令された時には、屋外での運動は控える。

(3) 落雷に注意する

雷の音が聞こえたら、すでに頭上には雷雲があると考え、速やかに屋外での活動は中止し、建物や車の中に避難する。木の下、木の近くに避難しない。

(4) 食中毒、感染症に注意する

食中毒の発生を予防するため、調理する際には手洗いをしっかりし、生ものや食品を長時間常温で保管しない。

感染症の感染拡大を防止するため、手洗い・マスク着用・咳エチケット等を心がけ、「密集」「密接」「密閉」になる空間に長時間滞在することを避ける。

(5) 医療機関受診について

夏休み中に学校管理下（登下校中、部活動中等）でけがをして病院受診した場合は、速やかに保健室に申し出る。

(6) 何か相談したい事、悩みごとがあったら次の機関も利用して下さい。

- ・ 「よりそいチャット」で検索 SNS 相談可能

月・金 11:00～16:30 受付 16:00 まで

17:00～22:30 受付 22:30 まで

火・木・日 17:00～22:30 受付 22:30 まで

水・土 11:00～16:30 受付 16:00 まで

- ・ 「チャイルドライン」で検索 チャット相談（毎週木・金・土曜日、隔週水曜日）

電話の受付時間 16:00～21:00

通話料無料、18 歳まで ☎0120-99-7777

- ・ 子ども SOS ほっとライン 24 ☎0120-0-78310 通話料無料（24 時間）