

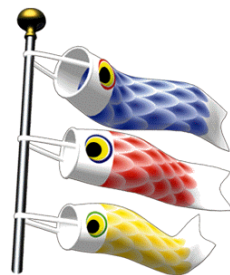
# 生徒指導だより

令和5年 5月 2日  
No. 1  
山形市立第一中学校  
生徒指導部

## ～ゴールデンウィークの過ごし方～ 5月3日(水) ～5月7日(日)

### 1 中学生らしい過ごし方をしよう

- (1) 生活のリズムをしっかり作りましょう。気持ちも体力もリフレッシュしましょう。
  - ① 早寝、早起き、朝ご飯は健康のもと。規則正しい生活をしましょう。
  - ② 宿題や自主学习、読書など、計画的に取り組みましょう。
- (2) 新型コロナウイルスの感染などの感染症の予防に努めましょう。
- (3) 『山形一中メディア使用ルール』を守り、時間を有効に使いましょう。



### 2 事故にあわない、事故を起こさないにしよう

- (1) 交通ルールをしっかり守り、交通事故にあわない・起こさないようにしましょう。(特に「飛び出し」や「自転車利用」に関わる事故には十分注意してください。また、自家用車に乗るときは、全席シートベルトを着用しましょう)
- (2) 「万引き」「深夜の外出」「家出」など、法を犯す行為は絶対にしないようにしましょう。
- (3) 知らない人に会ったり、ついて行ったり、誘われて車やバイクに乗ったりしないようにしましょう。もし、不審者や知らない人から声かけなどがあった場合は、直ぐに安全な場所に避難し、警察や交番に連絡し、その後学校にも連絡してください。



### 山形一中メディア使用ルール

私たちは『思いやりの心』を常に持ち、規則正しい生活が送れるようなメディアの使い方をします。

※メディア…スマートフォン、タブレット、ゲーム機、パソコンなどの情報機器のこと。

- 1 全校でアウトネット・アウトゲームに取り組めます。
- 2 メディア使用時間は、平日90分以内、休日150分以内とします。  
また、テスト前2週間は20時以降にメディアを使用しません。
- 3 勉強中に、勉強以外の目的でメディアを使用しません。
- 4 見た人がいやな思いをするようなことは書き込みません。
- 5 各家庭でルールを作り守ります。



わが家のルール

山形市立第一中学校生徒会

### 3 家族の一員として、手伝いをしよう

- (1) 家族といる時間が普段より増えます。家族の一員としてできることを見つけましょう。そして、休みが終わっても毎日続けられるようにしましょう。
- (2) 家族と語らう絶好の機会です。学校、友達、将来のことなど、大いに話し合ってみましょう。



### <保護者の皆様へ>

- (1) 新型コロナウイルス感染症については規制も緩和される方向にありますが、できるだけ感染予防に努めましょう。連休明けには3年生の修学旅行をはじめ学年行事が実施されます。生徒のみなさんが元気に参加できるようお互いに気をつけるようお声がけください。
- (2) 動画、ゲームなどネットやメディアを利用する場合は、『山形一中メディア使用ルール』を参考にルールや時間を決めて利用することやSNSやネット上でトラブルをおこしたり、巻き込まれたりしないように気をつけるようご指導願います。
- (3) ゴールデンウィーク中に事故等があった場合は連絡 mobi にある山形市立第一中学校（ポータルサイト）の緊急連絡からお知らせください。