

生徒指導だより

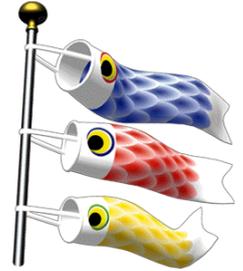
令和6年 4月26日
No. 1
山形市立第一中学校
生徒指導部

～ゴールデンウィークの過ごし方～

※休日は暦通りです

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。気持ちも身体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) 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みます。
- 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) 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、感染症対策をお願いします。
- (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。