

## — 夏休みの心得 —



### 1. 計画の作成について

- (1) 夏休み全体の計画を立て、規則正しい生活をしましょう。
- (2) 家庭、学習、部活動の日程・予定を確認しましょう。

### 2. 学習について

- (1) 前期の復習、期末テストの準備など、計画的に学習するようにしましょう。
- (2) 落ち着いて、読書や自由研究等に取り組みましょう。図書館、博物館、美術館等はマナーを守って利用しましょう。

### 3. 生活・健康について

- (1) 家族の一員としての自覚を持ち、積極的に家の手伝いをしましょう。
- (2) 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
- (3) 金銭の無駄遣いをつつしみ、計画的に使うとともに、多額の現金を持ち歩かないようにしましょう。
- (4) 冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けましょう。また、食中毒に気を付けましょう。
- (5) 熱中症や呼吸器系の疾病には十分気を付けましょう。特に炎天下や気温・湿度の高い場所での運動は体力を消耗します。水分の補給と体調の管理を心がけましょう。
- (6) 感染症に対する予防のため、正しい知識と情報を判断し、健康管理に十分気をつけましょう。

### 4. 行動について

- (1) 複数人数で歩道や車道に広がっての歩行はやめましょう。
- (2) 道路交通法の改訂により、自転車の乗り方においても様々な注意事項が定められています。主な危険行為の例を挙げます。  
一時停止違反、傘をさしながらの運転、携帯電話・スマホを使用しながらの運転、無灯火、二人乗り運転、歩道を徐行せずに走行など。ヘルメットの着用も強く推奨されています。  
→ 中学生の道路交通法違反や悪質な行為による補導や交通事故が増えています。自転車に乗る場合は十分に気を付けてください。
- (3) カラオケ・ゲームセンターなどはトラブルが発生しやすい場所です。責任ある大人と行くようにしましょう。
- (4) 未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されているばかりでなく、発達途中の脳や身体に大きな害を与えます。絶対に手を出さない勇気を持ちましょう。
- (5) 万引き、窃盗、落ちていた物・置いてある物を勝手に自分のものにしてしまうこと（占有離脱物横領）や自動販売機荒らしは、犯罪であり、遊びでは済まされません。自分を律する強い心を持ちましょう。
- (6) SNSの使用については個人が特定される内容や誹謗中傷するような内容は絶対に書き込まないでください。また、出会い系サイトは18歳以下の利用を禁止しています。最近ではインスタグラムやXなどを通じて、知り合った人とのトラブルが多く発生しています。細心の注意を払って絶対に会わないようにしましょう。  
(川崎市インターネット問題相談窓口 044-844-3638)
- (7) 夏は水の事故も多くなります。プール、海水浴、川遊びなど、安全に十分気を付けましょう。

### 5. その他

- (1) 子どもだけの旅行や外泊はしないようにしましょう。様々なトラブルにつながる可能性があります。
- (2) 深夜の外出はしてはいけません。本人はもちろん、保護者の責任も問われます。(神奈川県青少年保護育成条例)
- (3) 外出時(遊びはもちろん部活・塾・夏季講習等を含む)の行き先、帰宅時間、一緒に行く人の連絡を家族にしましょう。帰宅時間が遅れたとき、家に連絡をしましょう。待つ人は事故や事件の心配をします。
- (4) 知らない人に話しかけられたり、道案内を頼まれたりしても不用意に近づかないようにしてください。特に自動車からの声かけなどに十分気をつけましょう。不審者に出会ったときなどは、身の安全を最優先に考え、その場から離れましょう。近くにいる大人に助けを求め、すぐに警察に知らせてください。(宮前警察署 853-0110)
- (5) やむなく野外で生活をしている人もいます。人には様々な事情があります。傷つけるような行動、言動はしてはいけません。
- (6) 土日と祝日、閉庁日(8/13~15)以外の平日は職員室に日直がいます。何かあればご連絡ください。
- (7) 大地震や大災害に備え、家族で連絡方法や避難方法、避難経路について、確認しておくようにしてください。
- (8) 自分の身の安全が確保できそうにない場合や、心配なこと、困っていることがあればいつでも電話で相談してください。以下の期間などは毎日24時間、相談することができます。  
(24時間子供SOS電話相談 044-522-3293 / 0120-0-78310)  
(児童相談所 全国共通ダイヤル 189)