生徒指導だより

北海道上川高等学校　生徒指導部 No, ４
令和７年７月２４日発行

いよいよ夏休みが始まりますが、今年の夏休みをどのように過ごすか考えていますか？

体も心も十分にリフレッシュさせて欲しいところですが、計画もせずなんとなく毎日を過ごしてしまうと生活リズムが崩れ逆に体調を崩し、やるべきことを後回しにすることで夏休み明けに自分の首を絞めることにもなりかねません。また、３年生は特に進路実現を左右する大事な期間となります。

この休みが皆さんにとってプラスになる期間となり、より充実したものとなるように下記の内容をよく確認し、夏休みの計画や目標を立ててみてください。

１　学習･健康管理について

①夏休み明けすぐに前期期末考査（９月４日（木）～８日（月））が予定されており、教科によって休業中の課題もあるかと思います。計画的に課題やテスト勉強を進めこまめに取り組む癖をつけましょう。

②栄養バランスの取れた３食の食事、十分な睡眠、こまめな運動など、生活リズムを整えましょう。
特に「起きる時間」「寝る時間」「勉強する時間」３つの時間をできるだけ固定しましょう。

２　外出について

①“上川高校の生徒”である自覚と態度を意識しましょう。「身なりの乱れは心の乱れ」夏休み中でも清潔な頭髪や服装を整えましょう。

②ホウレンソウ（報告・連絡・相談）を徹底しましょう。「いつからいつまで、どこに、誰と、何をする」を家庭の人に伝えて外出すること。

③触法行為（喫煙・飲酒・暴力行為等）、不良行為は絶対にしてはいけません。
学校でも懲戒処分となります。十分に注意しましょう。

３　インターネット上のトラブルについて

①スマートフォンやインターネットの使い方や長時間の利用に注意しましょう。

②SNS を利用する際は、個人情報保護、誹謗中傷、著作権侵害など、自分の投稿や書き込みに問題がないか今一度確認しましょう。

③「闇バイト」などの特殊詐欺に注意しましょう。不安やトラブルがあればすぐに相談すること。

４　海水浴、登山、キャンプ等のレジャーについて

①海岸や河川近辺など“水”の事故が多発しています。事前に天候を確認することや、危険な場所へは絶対に立ち入らないようにしましょう。

②必ず保護者など責任ある立場の成人に同行してもらいましょう。

③自身の体力などに応じて、無理のない計画で実施しましょう。

５　熱中症対策について

①気温や天気にかかわらず、こまめな水分補給、運動する際や屋外での活動では適宜休憩するなど、熱中症予防を徹底しましょう。

②熱中症が疑われる場合は、速やかな体の冷却や日陰に移動すること、意識が朦朧（もうろう）とするなど症状が重い場合はためらわずに救急要請（１１９番）をしましょう。

③体調がすぐれない場合や不安がある場合は、無理に外出することは避けましょう。

６　交通事故の防止について

①自転車の取り締まりが強化されています。自転車は自動車と同様「車両」であることを念頭に、安全運転を心がけるとともに、ヘルメット着用や違反行為などについて改めて確認しましょう。

②卒業生など他人の車等に安易に同乗することは絶対にやめましょう。

③交通ルール・マナーを遵守し、自他の生命（いのち）を守る行動を心がけましょう。

緊急連絡先　上川高校 TEL

０１６５８―２―１４０９

（8/13～8/15 は学校閉庁日のため繋がりません）