

楽しいゴールデンウィークを過ごすために

連休後も心身ともに健康で充実した学校生活が送れるように次の事項に気をつけて  
過ごしましょう！（校訓の1つに『健康』が含まれます）

1. 規則正しい生活

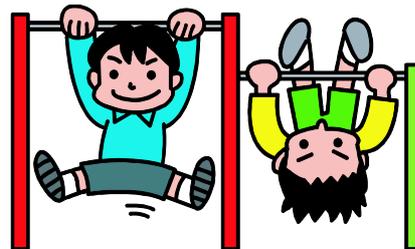
- (1)早寝早起きの習慣で、規則正しい生活を心がけましょう。
- (2)外出時は、行き先・帰宅予定時刻・同行者など保護者に伝えてから外出しましょう。
- (3)午前10時までは自宅で生活し、夕方5時には帰宅します。（部活動は、別途計画）
- (4)親戚や保護者同伴以外の夜間外出・外泊を絶対にしません。  
保護者不在の家庭で、子供たちだけで遊ばないこと。
- (5)テレビやゲーム、パソコン等は時間を決めて、はじめをつけましょう。

2. 学習と部活動

- (1)学習時間の目安(学年+1時間)を最低目標に継続的に学習しましょう。
- (2)部活動終了後はお腹がすいても、買い食いを絶対にしません。

3. 健康面について

- (1)暴飲暴食に気をつけましょう。
- (2)適度な運動で、健康を維持増進させる生活を心がけましょう。
- (3)手洗い・うがいを励行し、かぜの予防に努めましょう。



4. その他

- (1)町外へ出る際は原則として保護者同伴とします。
- (2)交通の決まりをしっかり守りましょう。（スピード・並進・無灯火・二人乗りなどはしない）
- (3)堤防・港など危険な場所では遊ばない。（交通の激しい場所、洞窟、井戸なども含む）
- (4)不審者等を見かけたら、すぐ担任の先生や学校、警察へ連絡してください。（一人歩きをしない）
- (5)帰省した兄弟・姉妹や先輩・親戚の人達から、社会や進路についての有益な話を聞きましょう。
- (6)連休中でしかできない活動をしましょう。（家族や自然とのふれあい、地域のボランティア）
- (7)インターネット等はマナーを守り、保護者の目の届くところで使用する。絶対に悪質なサイトを利用しないように  
しましょう。（午後9時以降は、携帯電話・スマートフォン等は使用しない。）
- (8)携帯電話は所持しません。
- (9)法律で禁止されている行為は絶対にしません。（万引き、喫煙、飲酒、薬物乱用などはしない）
- (10)ゲームセンターへの出入りは禁止、カラオケボックスは保護者同伴とします。
- (11)友人の家でTVゲームなどを長時間行ったり、お金やゲームソフト等の貸し借りをしたり、売買をしない。

<< 緊急時の連絡 >>

○川床中学校 87-0136                      ○校長宅

○担                      任    ○教                      頭

☆ 川床校区内子ども110番の家



・大石ヨリ子さん（塩 追）	・上濱自動車（田 尻）
・Rショップかわみなみ（川 床 中）	・平藪石油（田 尻）
・田中 忠臣さん（川 床 中）	・林 智鶴さん（瀬 戸）
・林 商 店（加 世 堂）	・坂之下製菓（火之浦）
・北園ストアー（山 門 野）	・うろこ亭（火之浦）
・坂之下ボディー（山 門 野）	・南風理容室（山門野）