

生徒指導通信



GWの過ごし方について

新年度が始まり、気が付けばもう5月が始まりました。新しいクラスで新しい仲間との生活にも慣れてきて、緊張もほぐれてきたとは思いますが、その反面、少し疲れも出てくる頃です。明日から始まる連休でしっかりリフレッシュをして、疲れを癒してください。

～ おすすめのGWの過ごし方 ～

- ・規則正しい生活を送ること

⇒普段通りの起床時間、就寝時間にしてください。

- ・出された宿題は5月5日(月)までに終わらせること

⇒特に連休前半頑張ると楽になります。

- ・何かひとつでも挑戦すること

⇒読書をしたり、体を動かしたり、ボランティアをしたり何かひとつでも挑戦しましょう。家事を手伝うことも大切です。

- ・リフレッシュすること

⇒新年度が始まってみんなとても頑張っています。この1ヶ月の出来事を家族に話をしてください。

- ・5月6日(火)の19時に気持ちを切り替えること

⇒連休最終日は、休みが終わってほしくないと思うはずですが、でも友達に会えます。前向きに考えましょう。



【生徒のみなさん・保護者の方へお願い】

スマホ・タブレット等(TV・ゲーム含む)の昨年度の全校生徒の平日の平均の利用時間は161分でした。今年度はご家庭でスマホ・タブレット等の利用時間を決めてもらいたいと思います。生徒のみなさんには生徒アンケートをとるので、決められた時間を守り使用するようにしてください。

- ※ 誹謗中傷は絶対にしないでください。(自分がされて嫌なことは、絶対にしないでください。)
- ※ 自分や他人の動画、画像、加工した動画、画像を送ることは、絶対にしないでください。
- ※ 他人になりすますことは、絶対にしないでください。
- ※ 知らない人から連絡があった場合は、無視やブロックをして、絶対に関わらないでください。
- ※ なにかあれば、先生や家族などの大人に相談してください。

スマホ・タブレット等(TV・ゲーム含む)の昨年度の全校生徒の平日の平均の利用時間は 161 分でした。スマホ・タブレット等(TV・ゲーム含む)は利便性が高い反面、睡眠不足の原因や勉強のさまたげになり、ひどい場合依存症になることもあります。

そこで、今年度はご家庭でスマホ・タブレット等(TV・ゲーム含む)の利用時間をお子さんと話し合い決めてもらいたいと思います。生徒のみなさんは生徒アンケートで聞くので、家庭で決められた時間を守り使用するようにしてください。また、決められた時間を下に記入し、保護者にサインをもらい、このプリントを担任に提出してください。※提出締め切り5月9日(金)朝

スマホ・タブレット等の利用時間

平日利用時間()まで

休日利用時間()まで

保護者のサイン_____

決めたことを守りきる力をつけていこう。