わたし、アナタ、min-na

そのすがたがうれしい

No.17

2021年7月21日　市立札幌開成中等教育学校便り　〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1
TEL 011-788-6987(代表)　FAX 011-781-5629　HP http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/

生徒支援部　夏季休業編

夏季休業中、特に気を付けてほしいことを以下に掲載しました。必ず確認してください。
『事故に遭わない、遭わせない』を念頭に、安全で事故のない夏休みにしてください。

《夏季休業中に PCR 検査を受けることになった場合》

平日：生徒が受けることになった、あるいは、受けた結果が判明した場合は、学校に電話連絡をお願いします。

土日祝日、休校日：生徒の受けた結果が判明した場合のみ、指定メールアドレス【43001aaa@giga.sapporo-c.ed.jp】に連絡をお願いします。

交通機関、公共施設等の利用について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、**マスクやうがい、手洗い**などをしっかりと行い、**「３密」を避ける**行動を心がけてください。特に「会話」は、最小限度の範囲とし、周囲の状況をいつも以上に意識するようにしましょう。「思いやりの心」をもって行動することが肝要です。※施設等から指示がある場合は従うこと。

海水浴、登山、キャンプについて

今年度は、札幌近郊の海水浴場のほとんどが開設される予定です。感染対策等を十分に行い、海水浴場以外の海岸及び河川での遊泳は絶対に行わないようにお願いします。離岸流や急な増水による事故も多発しています。

登山やキャンプについても、常に危険と隣り合わせであるとの認識の下（ヒグマによる被害も多発しています)、無理をせず、十分な準備と安全対策をして行うこと。

※１～３年生：海水浴、登山、キャンプは保護者同伴の場合のみ可能

※北海道において、過去 5 年間に遊泳中の事故に遭った人は 43 名、うち 6 割は 20 歳未満です。
また、9 割以上が海水浴場以外で起きています。※海上保安庁発表

カラオケ、ネットカフェ、ゲームセンター等の利用

新型コロナ感染防止の観点から利用は好ましくないが、利用する場合には、**道条例等の規則**（保護者同伴の有無に関わらず利用時間制限がある）を守ること。

※１～３年生：カラオケ、ネットカフェ、マンガ喫茶等は保護者同伴のみ利用可能

外出・外泊について

帰宅門限は、**１～３年生：午後７時　４～６年生：午後９時**（全市共通）です。

・外出の際には、必ず学生証を携帯すること。
・帰宅時間が予定を過ぎる際には必ず家庭に連絡すること。

※外泊は保護者同伴の場合のみ可能

長期休業中の学校利用について

夏休みのラーニングセミナー、部活動等での**利用は午後５時まで**の範囲とします。

・先生（担任や顧問など）がついていない場合の利用は禁止です。
・登校の際の身だしなみやルールは、通常生活と同様です。

※使う前よりキレイに、また、窓の施錠と消灯を忘れずに行うこと。

自転車利用について

本校では、6 月からの 1～2 か月間に確認されただけでも６件の自転車事故が起きています。**『自分の命を守ること』『他人の命を守ること』**を再確認するとともに、**自転車は車両である**ことを再認識し、**交通ルールやマナーを守って**乗車すること。

（本校の遵守事項より抜粋）

- **スピードを出し過ぎない。**
- 並列走行をしない。
- 歩道走行は例外である。
- **乗車用ヘルメットの着用**に努める。
- ながら運転は絶対しない。
- **交差点では一時停止**して安全確認する。

インターネット、SNS の利用について

例年、長期休業中に中高生を狙った悪意あるネット情報が多く流され、無意識的に犯罪等に巻き込まれる事案が札幌市でも報告されています。

- 出会い系サイトやこれに準ずるサイトへのアクセスは絶対に行わないこと。
- **物品売買に関するサイトの利用は行わない**こと。
  （上記サイトは、未成年者の利用は想定されていません）
- SNS 等に自他の**個人情報（画像や動画も含む）を絶対に載せない**こと。
- どんな場合でも、**誹謗・中傷する内容を絶対に載せない**こと。

※特にネット型ゲームを介した個人情報の流出が多いようです。

※ネットを介した個人情報の流出、他人への誹謗・中傷は、「少しだけ」「すぐ消した」は言い訳にならない場合があります。必ず送信前に内容を確認すること。

アルバイトについて

学業優先、事故防止の観点から**アルバイトは禁止**です。特別な事情がある場合は、事前に保護者からの相談が必要です。

さて、4 月から約 4 か月経ちました。周囲の環境や人間関係が変化する中で、知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まっているかもしれません。「積極的に体を動かす」「趣味の時間を充実させる」ことも良いですし、「ボーっとする時間を作る」でも良いかもしれません。ぜひ、この機会に、それぞれの方法で心身の休養を行ってほしいと思います。

もし、心が重い、悩みが晴れないときは、「言葉」にすることを薦めます。「言葉」にすることで考えや悩みが整理されます。「気持ちや思いを書き出してみる」だけでも気持ちが軽くなることがよくあります。さらに「相談する」と、新たな考えにも触れられ、整理しやすくなったり、別の解決方法が見つかったりもします。相談したい場合には、学校以外にも相談機関が色々ありますので、参考にしてみてください。

24 時間子どもＳＯＳダイヤル　0120－0－78310

子どもアシストセンター　0120－66－3783　　→　LINE 相談

また、相談をうけたら、まずはゆっくりと話を聞いてみましょう。聞いてもらうことで元気になった経験のある人もいると思います。情動スキルを発揮して、一緒に整理したり、考えたりしてみてください。それが重い心を軽くする最初の一歩になります。

夏季休業中の閉校日　８月１０日(火)～１３日(金)※閉校日の学校利用はできません。

夏季休業明けの登校日　８月１８日（水）

夏休みも**健康観察(検温)**を忘れずに！ ⇨ １～３年生：健康観察記録表への記載
４～６年生：Google フォームへの入力