

<5月の生活目標>

「気を引き締め、積極的に学習に参加しよう」

学習成果を上げるためにも、よい生活習慣を作りましょう。

## 1 集団生活のルールを守ろう。

### 登校時刻

時間に余裕を持ち、交通ルールを守って、安全に登校しよう。

7：55までに生徒玄関を通過し、カバン・ナップをすぐに所定の場所に置いて宿題などの提出をする。8：05までに朝読書の準備を完了して座席に着こう。

### 朝、憚りの会

終わりのチャイムが鳴るまで教室から出ないようにしよう。

### 授業時間

大きな声でのあいさつ・返事・発表に心がけ、正しい姿勢で授業を受けよう。

### 休み時間

昼休み以外はトイレと次の準備のための時間です。チャイムが鳴るまでに座席に着こう。

昼休みは、予鈴が鳴ったら教室に戻ろう。

### 放課後

帰りの会の後、部の活動場所に早く移動しよう。終了後は、完全下校時刻を守って、安全に下校しよう。下校中の寄り道、買い食い、飲食等は禁止です。

### 持ち物

生徒間のお金、物品の貸し借りは禁止します。自分の持ち物にはすべて記名し、しっかり管理しよう。携帯電話の持ち込みは禁止します。

### 交友

悩んでいる友達がいたら声をかけよう。

互いに協力して、クラスや部活を、誰もが居心地のよい場所になるようにしよう。

相手を傷つける言動は、絶対やめよう。

## 2 落ち着いた生活を心がけよう！！

コロナ禍だからこそ、落ち着いて、健康で安全な生活を心がけましょう。  
以下のことに気をつけましょう。

- 教室・ローカなどで、マスクをし、人との距離をとる。(密にならない。)
- じゃれ合ったり、大声(奇声)で騒いだりしないように心がける。
- やむを得ないとき以外は、人に接触しないように心がける。

感染拡大防止を心がけながら、落ち着いた生活をしていきましょう。

## 3 インターネット・SNSを使うときに注意！！

現代において、インターネットやSNSは便利なものですが、使い方を一歩間違えると、大きなトラブルや被害が起こります。以下のことに注意しましょう。

- 個人情報や個人と特定できるものを本人の許可なくネット上に載せない。
- 動画や画像を写っている本人の許可なくネットで流したり載せたりしない。(ライブ動画も)
- 悪口やからかい、人を誹謗中傷する内容の書き込みをしない。
- ネット上やSNSで発信するものにおいて、個人情報や誰かを傷つけるものでないかを十分に検討し、それらに当てはまるものは発信しない。
- 画像や動画、書き込みを拡散しない。(トラブルになりそうであれば、保護者に相談する。)
- 保護者に必ずフィルタリングしてもらおう。

トラブルや被害が起きる前に、安全な使い方を心がけましょう。

# 保護者の方へ

<福井県安全環境部県民安全課より>

## スマホ依存に注意しましょう！！

日本人のスマートフォン利用は、1日に2～3時間とされています。確かにスマートフォンでのネット検索、Web閲覧は、最新の情報をいち早く入手するという意味では便利です。学習においてもスマートフォンとタブレットは「理解を助ける補助教材」として有効です。

しかし、便利なものに依存し過ぎると、人間の脳は考えなくなり、加えて以下のような弊害が出てきます。家庭においてスマホの利用ルールを決めましょう。

スマホ依存の弊害は以下の通りです。

### 1 液晶をタップするだけで書かなくなり、暗記事項を忘れる

スマートフォンホのスクリーンキーボードをタップするだけでは、漢字・英単語など、暗記すべき知識は覚えられません。アナログ的ですが・・・「紙に書く、声で発する」というアウトプット作業が大切です。インプット作業もアナログ的手法が有効です。スマホはあくまで理解を助ける補助ツールに留めておくべきでしょう。

### 2 スマホの長時間利用は、視力・記憶力の減退、イライラを招く。

スマートフォンを1日に2時間を超えて触っている場合は、スマホ依存入口に入りつつあると言えるでしょう。1日に3時間超えは「スマホ依存」、4時間以上は「スマホ強依存」です。

スマホ依存の結果、脳疲労を招くと、思考力や判断力・集中力・意欲が低下し、感情のコントロールもきかなくなると、「イライラしやすくなる」「キレやすくなる」「やたらと涙が出る」といった症状が現れます。また、重度になると不眠やうつ症状となり、人間活動そのものが低下します。

成長期において大切なことは、スマホの利用制限を自分に課し、実体験の学習（見る、読む、話す、触れる、考える、覚える）を脳に積み重ねることです。成長期の脳の神経細胞は実体験の学習によって発達することがわかっています。子どもが興味を持ってそうなものを見つけ、いろいろな実体験をさせることが、脳の発達全体にとっても有効であります。

ご家庭においても、家族と相談し、スマートフォンの利用ルールを決めましょう。そしてスマートフォンは、「実体験では補えない情報を補足するツール」として正しく活用しましょう。