



## 夏休みの心得 ー充実した夏休みをすごすためにー

### 1 夏休みの生活

- (1) 起床・就寝時間や食事など規則正しい生活を心がける。
- (2) 1学期の成績を振り返り、得意科目のさらなる向上と苦手科目の克服に努める。また、課題が出ている科目は、2学期以降の成績にも関わるので、計画的に取り組む。
- (3) 家族や地域の方にあいさつをして、社会の一員として礼儀正しい態度と正しい言葉遣いを身につける。
- (4) 「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」に則り、深夜（午後11時～午前4時）の外出はしない。  
この時間帯の映画館やカラオケボックス等への入場は、保護者同伴でも禁止されているので意識する。
- (5) 飲酒や喫煙、万引などの犯罪や法に触れる行為は絶対にしない。また、関わることもないようにする。
- (6) バイク等による暴走行為は、極めて悪質な反社会的行為であるので絶対にしない。また、関わることもないようにする。
- (7) 巧みな手口による麻薬や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物への誘惑には、はっきり断るとともに、早くその場から離れるなどの対応を心がける。

### 2 いじめ防止 〔茨城県いじめの根絶を目指す条例 令和2年4月1日施行〕

- (1) いじめによる心の傷は深く、被害者にとって一生の問題となる。どんな状況であっても、いじめは決して許されることがない重大な問題であることを認識する。
- (2) これまでの自分の言動を振り返り、相手がどのように感じていたのか見つめ直す。
- (3) 近年では、「ネットいじめ」の件数が増加している。SNS（LINEやTwitter、Instagram等）への投稿は、閲覧した人がどのように感じるのか考えながら、適切に利用する。
- (4) 現在、悩みを抱えているときには、家族や学校の先生（担任でなくても）など信頼できて話しやすい大人に相談する。また、裏面に外部の相談窓口を載せてあるので参考にする。

### 3 事故防止

- (1) バイクや自転車の運転、道路歩行時など交通法規をきちんと守る。また、細い道や見通しの悪い道、交通量の多い道、踏切等を通行するときには、危険の予知や安全確認を十分に行い、交通安全を心がける。
- (2) 自転車の信号無視、一時停止違反、並列走行、傘さし運転、スマホを使いながらの運転など、交通ルール・交通マナー違反は絶対にしない。なお、自転車事故に備えて自転車保険への加入が望ましい。また、自転車運転時には転倒時の頭部保護の観点から、ヘルメットを着用するように努めること。
- (3) バイクや自動車の無免許運転は、交通法規に違反するだけでなく、事故発生時には保険適用外になるため、高額な賠償金等の支払い義務が発生することから絶対にしない。
- (4) 夏には、海や河川等での水の事故が発生している。水難事故は、救助が難しく致死率が高い特徴がある。急な深みや激しい流れなど危険箇所が多いので、「危険」、「立入禁止」、「遊泳禁止」等の掲示や標識を確認し、おやみに近づかないようにする。

## 4 免許取得

- (1) 原付バイクの免許取得は、1年生の夏休みからとする。自動車学校等の予約をする前に、希望者は担任へ申し出ること。また、教習日が決まりしだい「バイク運転免許取得願」、免許が取得できた際には「運転免許取得報告書」を速やかに学校へ提出する。
- (2) 普通免許または準中型免許取得のための自動車学校入校は、3年生の夏休みからとする。また、入校式の日が決まりしだい「自動車学校入校許可願」、免許が取得できた際には「運転免許取得報告書」を速やかに学校へ提出する。

## 5 スマートフォンやインターネット等の適切な使用

- (1) スマートフォン等の不適切な使用や不正使用は、様々なトラブルや犯罪につながる。「スマホ使用における家庭のルール」を振り返りながら、安全な使用を心がける。
- (2) SNSでは、言葉のやり取りから誤解が生じ、人間関係が壊れるケースが多発している。また、SNSでの自己表現が、相手を誹謗中傷する書き込みやいじめに繋がる問題も発生している。コメントや画像・動画の投稿等については、ネットに出たものは世界中の人が見ることができ、完全に削除できないことを理解したうえで適切に使用する。
- (3) 出会い系交流サイト等の利用は、個人情報の流出やネット犯罪等に巻き込まれるリスクが高いため、アクセスしないように注意する。
- (4) ネットを通して知り合った人とは絶対に会わない。事件・事故等に巻き込まれる可能性がある。
- (5) 近年、闇バイトで摘発される事件が多数発生している。危険なサイトや知らない人からのSNSには関わらないことはもちろん、「高額バイト」「即日入金」「簡単・高収入」等あまい言葉には絶対にのらないようにする。
- (6) スマートフォン等の長時間使用は、生活の乱れや健康への悪影響が心配されるので注意する。
- (7) 危険サイトや有害サイトへのアクセスを防ぐために、フィルタリングサービスに加入することを推奨する。

## 6 その他

- (1) 夏休み中に事件・事故にあった場合には、速やかに学校または担任へ連絡する。  
茨城県立真壁高等学校 Tel 0296-55-3715
- (2) 学校閉庁日（8月12日（土）から16日（水））は学校では対応ができないため、緊急を要する場合は、高校教育課へ連絡する。  
茨城県教育庁学校教育部高校教育課 Tel 029-301-5265

困ったことや悩みごと（いじめや友人とのトラブルなど）がある時は、一人でかかえ込まずに相談してみよう。

〔相談先〕

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 子どもホットライン        | Tel 029-221-8181（24時間受付） |
| 24時間子供SOSダイヤル    | Tel 0120-0-78310（24時間受付） |
| 茨城いのちの電話（つくば）    | Tel 029-855-1000（24時間受付） |
| いじめ・体罰解消サポートセンター | Tel 0296-22-7830（24時間受付） |