

令和8年5月1日

保護者の皆様

稚内市立稚内中学校長 森 河 真

### 5月連休の生活について

新緑の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の教育活動にご理解とご協力をたまわり、誠にありがとうございます。

さて、明日から5連休となります。新年度の溜まった疲れをとり、連休明けにはより元気な姿を見せてほしいと思います。半面、生活リズムを崩しやすい期間になる可能性もあります。

つきましては、休日の生活について、ご家庭でもご理解の上ご指導のほど、よろしく願いいたします。

### 記

## 1 普段の学校がある日と変わらず、規則正しい生活を心がけよう。

起床・就寝のリズムを守り、3食をしっかりと取り、学習時間を確保してください。

ゲームやスマホは、時間を決めて使用しましょう。

## 2 SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の使い方に気をつけよう。

同級生や先輩、後輩、他校の人など、毎年、必ずと言っていいほど、トラブルが起きています。相手の顔が見えないからこそ、文章や写真のやり取りは慎重に行ってください。また、写真は安易に掲載しないようにしましょう。

## 3 「4月～9月の外出時間は19時まで」となっています。

(稚内市安全育成センターより)

19時以降は保護者同伴のうえ、保護者の責任のもと活動するようご協力ください。

## 4 交通ルールを守り、安全に留意して生活しましょう。

自分がルールを守ることはもちろんですが、近年スマホを見ながらの運転や不注意による事故で被害に遭う生徒が増えています。外出の際は、周囲の車の走行にも十分気をつけましょう。

### 《緊急の連絡先》

休日・祝日は教職員が不在となりますので、緊急の連絡が必要な場合は、稚内市教育委員会学校教育課(0162-23-6519)へお願いします。