



生徒指導部だより

第8号

令和4年12月

秋田県立十和田高等学校

生徒指導部発行

★★★冬休みに向けて…★★★

師走(12月)に入り行事が立て続けにあります。3年生は就職希望者100%内定により、自動車学校への入校・通学者が増えることでしょう。十和田高校における学校生活と両立させ、交通安全には十分に注意をして下さい。コロナウイルス感染も第8波に入り、感染者数が増加傾向にあり、気を抜くことができない状況が続いています。自分を守るため、周囲の人を守るためにも体調管理とマスクの着用、手洗い・うがい、3密を避けた行動を継続していきましょう。インフルエンザ対策も忘れずをお願いします。



【行事編】



12月16日(金) 球技大会

20日(火) 「かつの学」公開研究発表会

21日(水) 終業式

制服は正規の冬服。儀式ではセーターを着用できません。

始業式も同様です。

1月11日(水)~13(金) 1・2年補習

16日(月) 始業式・課題テスト・整容指導

22日(日) 全商簿記実務検定

29日(日) 全商情報処理検定

26日(木)~31日(日) 3年学年末考査



※12月28日(木)~1月5日(木)
は学校閉庁日となります。

【事故が発生した場合の緊急連絡】

①災害等が発生した場合 安全を確保して、十高メールで学校からの指示を待つ

②事故が発生した場合 HR担任へ連絡する。または学校へ連絡する。

学校 ☎ 0186-35-2062

③土曜・日曜・祝日・学校閉庁日はメールで連絡して下さい。

メールアドレス towada-contact@akita-pref.ed.jp

※本文に次の事項を記入して送信して下さい。

①学年・クラス・生徒氏名

②要件

③携帯電話等連絡先



【冬季休業中のご家庭へのお願い】

1. 目標と目的を持ち、計画的かつ規則正しい生活をさせる。

2. 携帯電話の使用マナー・モラルについて家庭のルールをつくる。

(フィルタリングをする)

3. 各自の進路や生き方についての考えを深めさせられるような体験活動や読書をさせる。

4. 近所の人へのあいさつなど地域社会の一員を意識させた行動をとらせるとともに、外出の際には私服であってもさわやかな整容を心掛けさせる。新型コロナウイルスの感染の状況によっては、県境を越える外出も十分に注意くださるようお願いいたします。

5. 外出先や交友関係に注意し、特に男女交際は節度やけじめを保たせる。有職少年や社会人の車への同乗はさせない。

6. 歯科や長期治療を要する病気等はこの期間中に治療させる。

7. 服装が乱れていないか、非行に走りやすい友達と付き合っていないか、深夜に出かけていないかなど、普段から子どもの行動に気を配って、機会を捉えて子どもに指導する。

【冬季休業中のきまり】

① 生活

- ・外出時間 夜間の外出は夜9時までに帰宅すること。
※友人間の外泊はしないこと。
- ・高校生の利用が禁止されている場所（パチンコ店・飲み屋等）への出入りはしないこと。
- ・集会等を禁止する。
- ・問題行動（飲酒・喫煙・万引き・いじめ等）をしないこと。

② 交通安全

- ・自動車、オートバイの運転は厳禁する。ドライブや送迎目的で保護者以外の自動車やオートバイには同乗しないこと。
- ・交通ルールを守り、交通事故に遭わない、起こさないようにする。
(自転車は3月31日まで使用禁止となります)

③ 宿泊旅行・アルバイト

《宿泊旅行》私的な旅行（家族旅行を含む）をする場合は生徒指導用の「旅行届」の提出が必要です。オープンキャンパスや企業見学等で旅行する場合は進路指導用の「旅行届」になります。

※新型コロナウイルス感染防止のため、旅行の場合は慎重な判断をお願いします。

《アルバイト》「アルバイト許可願」の提出が必要です。ただし、午後7時以降、宿泊を伴う場合、アルコールを扱う仕事、レジ等金銭を直接扱う仕事、接客業、危険な作業場等でのアルバイトは認められていません。また、欠点を保有している生徒には許可されません。なお、冬季休業中のアルバイトの期間は10日を超えてはいけません。

※「旅行届」「アルバイト許可願」は12月21日(水)までに提出してください。

ただし、この期日以後に旅行やアルバイトをすることが決まった場合は速やかに学校に届け出てください。なお、12月28日～1月5日は学校は完全閉庁となります。

④ 登下校の整容

冬季休業中であっても登下校は必ず制服を着用すること。

⑤ ウィンターレジャーについて

日帰りの場合でも保護者への連絡（行き先、帰宅時間、同行者）をし、被害者・加害者にならないよう十分に注意してください。また、スキー場とはいえ、山に変わりはなく、天候が激変することもあり、遭難する可能性もあります。立入禁止区域へはスキーやスノーボードの乗り入れはしないでください。冬山登山については登山届が必要になります。

⑥ 不審者

不審者に声を掛けられたら、すぐに避難して警察と学校に連絡してください。何をされたか、どんなことを言われたか、どんな状況だったのか。車種・色・ナンバーや不審者の特徴(性別、概ねの年齢、体格、服装、着用品)などを伝えます。今の時代であれば余裕があれば、スマートフォンで写真を撮るのが早いかもしれませんが、でも無理はしないで、まず避難し、安全を確保することが第一です。

【知ってる?“スマホ脳過労”】

最近、スマホの使い過ぎが原因で、脳に異常をきたす人が増えているという指摘が、医師や研究者の間で相次いでいます。スマホによる「認知機能の低下」

「脳過労」とも呼ばれています。スマホ脳過労になると①感情をコントロールできなくなる②仕事(学習)のパフォーマンスが低下する③体調が悪くなるなどの症状が現れます。これらの症状は前頭前野の機能の低下によるもので、イライラしたり、情緒不安定になったりして感情の起伏が激しい状態になります。情報処理機能も低下するため、ケアレスミスが増えたり、物忘れが激しくなったりします。自律神経が乱れて体調も悪くなると言われています。

スマホ脳過労を改善するには、スマホを使う時間を短縮したり、脳を疲労させない生活を心がけたりすると良いでしょう。スマホ時間の短縮法としては①SNSを非通知にする②スマホを使えない時間を設定する(スマホには利用時間を制限する機能が付いています)③自宅ではスマホを持ち歩かない等です。脳を疲労させないためには睡眠の質を高め、食事に気を配りましょう。

