

★連休中の過ごし方について! 早寝・早起き・朝ご飯で元気UP! ★

<がんばってほしいこと>

- ・家族や地域の一員として、家の手伝いや地域活動に貢献しましょう
 - ・事故のない生活を心がけましょう
 - ・計画的な学習を心がけましょう
 - ・部活動へ積極的に参加しましょう
 - ・読書をしましょう
- ※地区総体まであと39日!



<気をつけてほしいこと>

- ☆ 誘惑に負けず、正しい判断ができる勇気を持とう。
- ☆ 危険を予知・予測して行動しよう。
- ☆ 外出するときは、外出先・帰宅時間・同行者・用件を保護者に伝えましょう。
- ☆ 遠出をするときには、事前に担任へ連絡をしよう。
- ☆ 健康面に留意し、規則正しい生活と疾病の予防に努めましょう。

1 交通事故に注意



自転車の安全利用に心がけましょう。特に、飛び出しやイヤホンを付け音楽等を聞きながらの運転はとても危険で事故のもとにもなります。また、歩道は自転車より歩行者が優先です。細心の安全運転を心がけましょう。

ゴールデンウィークは、道路状況や地理的に不慣れな他府県ナンバーの自動車が多くなり、一年の内でも交通事故の多発時期でもあります。自転車だけでなく、歩行の際も十分注意してください。溝辺は空港が近く、交通量が数倍に増えます。スピードを出しすぎている車も多いようです。道路を横断する際には、必ず自分の目で安全を確認し横断しましょう。

自転車に乗るときは、ヘルメットを必ず着用しましょう。(R5.4.1 道路交通法第63条の11)

2 火災・水難事故等に注意

火遊び、水遊びはいけません。海水浴もまだできません。例年、この連休中に水難による死亡事故が発生しています。たとえ浅瀬であっても悲しい事故が起こっています。また、防空壕跡や洞穴、崖の近くでは遊ばないようにしましょう。たとえ中に入らなくても、いつ何時周辺が崩れるかもしれません。また、ビルの屋上などにも勝手に上らないなど危険を予知(想定)して安全な場所で遊びましょう。生徒だけの水遊びは禁止です。※神割池や竹山ダムでは遊ばないようにしましょう。

3 不審人物に注意

変質者や不審者が4月以降、霧島市内でも出ております。不審な人には近づかないこと。不審な人に声をかけられたら、すぐ逃げ、大きな声を出すことです。そして、近くにいる人や民家、商店に助けを求めましょう。また、すぐに警察に届けるようにして下さい。



「い・か・の・お・す・し」を守ること！不審者の特徴や車のナンバーを覚えておきましょう！

4 問題行動、疑われるような行為に注意

万引き、自転車盗、無免許運転、暴力行為、喫煙、夜間外出、家出、薬物乱用、エアガンやナイフ等危険なものの購入及び所持、携帯電話による犯罪など。この様な行為は外泊や無計画な遊びを契機に起きているケースが多いです。また、書店やコンビニでの万引きが全県的にも多いようです。大きな袋をぶら下げて入ってきたり挙動不審な中高校生は、お店の方も不審に思います。

5 その他

- (1) 他校生との交流・・・中学生らしい関係が保てるように気をつけましょう。
- (2) 公共施設（小学校も含め）利用のマナー・・・管理人の指示に従って利用しましょう。
- (3) 友人宅への訪問・・・保護者不在の家には遊びに行かないようにしましょう。
- (4) ゲームコーナー（写真シール印刷機を含む）、カラオケボックスへは、保護者または、責任もてる大人と一緒に行きましょう。そして午後10時までには帰宅しましょう。ゲームセンター、インターネットカフェ等へは、保護者または責任もてる大人と一緒に行きません。

連休明けの体調管理に気をつけて！！

月曜日（5/8）からは日常生活が戻ってくる。連休中の夜更かしや昼寝で生活習慣が乱れている子どもの場合、これから数日は「五月病」や体調不良に注意して過ごしたい。

五月病とは

日本生活習慣病予防協会によると、「5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、仕事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥る」のが、通称「五月病」だ。具体的な症状は、食欲がない、1日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない、眠れないなど。

「五月病」について注意が促されているのはおもに社会人だが、新年度を迎えたばかりの子どもも無関係ではない。

特に、子どもが登校をしづる、などの問題が表面化する時期であることから、心身に変調をきたす子どもがいるという。

長期休業明けという点では夏休みや冬休みも同様に注意したい時期だが、4・5月の不調には特徴がある。「4月は親も子も気が張っていることが多く、（体調や心のバランスが）崩れることは少ない」。その分、連休がきっかけとなり、5月に体調を崩す子どもが多い。

「病は気から」「健全な精神は健全な肉体に宿る」との言葉があるように、心と身体は切っても切れない関係にある。子どもの生活リズムが乱れている場合はまず、家族総出で規則正しく残り少ない連休を過ごしてみてもいいだろうか。