

連休中の過ごし方について

北島中学校

明日から5連休が始まります。部活動も休止となり、自由な時間が増えると思います。しかし、徳島県では、まだまだ新型コロナウイルスによる感染者が増えています。連休中の過ごし方について以下のことをしっかりと守り、目的を持って生活してください。

1 不要不急の外出を控える

- ① カラオケボックス，ゲームセンターへの出入りをしないようにしましょう。
- ② 人出の多い場所には，いかないようにしましょう。

2 スマートフォン等の使用について

- ①スマートフォン，タブレット端末，ゲーム機等を長時間使用しないようにしましょう。
- ②「ネットでの悪口は犯罪である」という意識をもち，他人の悪口（誹謗中傷）を書かないようにしましょう。
- ③その他，次のことに気をつけましょう。
 - 自分や他人の写真・動画等を載せない。
 - 自分や他人の実名を書かない。
 - 住所や電話番号，学校名を書かない。
 - 自分や他人のアドレスを教えない。
 - 心当たりのない書き込み，メールに返事をしない。
 - フィルタリングサービスを利用し，危険なサイトへのアクセスは絶対にしない。

3 規則正しく健康・安全な生活をする

- ① 早寝・早起きなど，規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ② 宿題や自主勉強に積極的に取り組みましょう。
- ③ 家族の一員として，家事を分担して役割を果たしましょう。
- ④ 交通ルール・マナーを守り，交通事故を防ぎましょう。
- ⑤ ヘルメットはあごひもをきちんとしてめて着用しましょう。

「明けない夜はない」

悪いことばかりが続くわけではありません。朝は必ず夜になり，夜は必ず朝を迎えます。それと同様にいつかは必ず好転する状況が来ます。

次は，笑顔がパンデミックするように，みんなで協力し，感染予防をしていきましょう。