

令和7年度 夏季休業中の生活心得

指宿商業高等学校生徒指導部

● 規律ある生活を送るために心がけてほしいこと

1. 毎日の生活リズムを整える
 - ・朝はできるだけ同じ時間に起き、夜も遅くなりすぎないようにする。
 - ・食事の時間を一定に保ち、三食きちんととる。
 - ・長時間のスマホ・ゲーム使用を控え、夜更かしをしない。
2. 計画的に過ごす
 - ・一日のスケジュールを立て、学習・休憩・運動などのバランスを意識する。
 - ・宿題・課題の進捗をチェックし、計画的に取り組む。
 - ・目標（読書、資格勉強、部活動の目標など）を設定して自己管理能力を高める。
3. 自分を律する習慣をつける
 - ・だらけがちな夏休みでも、服装や身だしなみを整える習慣を保つ。
 - ・家族の手伝いをする、時間を守るなど、責任ある行動を心がける。
 - ・自分の言動に責任を持ち、SNSや友人との関わりでも節度を守る。
4. 学びの習慣を絶やさない
 - ・得意・不得意を見直し、基礎学力の維持・強化を図る。
 - ・興味のある分野について調べたり、読書を通じて視野を広げる。
 - ・就職や進学に向けて、将来を見据えた時間の使い方を意識する。
5. 健康的な生活を送る
 - ・体調管理に気を配り、無理をせずバランスの取れた生活を送る。
 - ・携帯電話心の健康にも目を向け、ストレスを感じたら信頼できる人に相談する。

● 外出の心得～社会のルールを守り、マナーを大切に～

高校生は社会の一員として、自覚ある行動が求められます。外出先では「個人」としてだけでなく、「指商生」としても見られていることを意識し、次の心得を守りましょう。

1. 社会のルールを守る
 - ・交通ルールの遵守：信号・横断歩道を守り、安全な移動を心がける。
 - ・公共の場の決まりを守る：駅・電車・店内などのルールに従う。
 - ・法令を意識する：喫煙や飲酒、深夜外出など年齢に応じた制限を理解する。
2. 公共のマナーを大切に
 - ・あいさつ・礼儀を大切に：店員や大人には丁寧に接する。
 - ・迷惑行為をしない：大声、ゴミのポイ捨て、座り込みなどを避ける。
 - ・公共交通機関でのマナー：通話や音楽の音量に注意し、優先席を譲る心を持つ。
3. 学生としての自覚を持つ
 - ・制服＝学校の看板：制服での行動は、学校全体の評価につながる。
 - ・団体行動では特に協調性を：集団で騒がず、周囲に配慮した行動を。
 - ・SNSでの発信にも責任を持つ：外出中の軽率な投稿はトラブルのもとに。
4. 安全と自己管理
 - ・行き先・帰宅時間を家族に伝える
 - ・防犯意識を持つ：知らない人について行かない。
 - ・体調管理・節度ある行動を：無理をせず、周囲と協調する姿勢を。

● **事故事件の未然防止に努める高校生の心得について～自分と周囲の安全を守るために～**
高校生活は自由と責任のバランスが求められる時期です。事故や事件は、ほんの些細な気の緩みから起こることもあります。自分自身の行動に責任を持ち、次の心得を守って、安心・安全な毎日をごしましょう。

1. 交通事故を防ぐための心得
 - ・ 信号や交通ルールを必ず守る
 - ・ 自転車の乗り方に注意（並走・傘差し・イヤホン運転・スマホの操作は禁止）
 - ・ 歩きスマホをしない：視界が狭まり危険です。
 - ・ 夜間外出時は明るい服やライトを使う
2. 非行に巻き込まれないための心得
 - ・ 違法・有害な行為には関わらない（喫煙、飲酒、万引き、薬物など）
 - ・ 「誘われたから」は言い訳にならない：自分で判断し、断る勇気を持つ。
 - ・ 知らない人・怪しい誘いには応じない：SNS や街中での接触に注意。
 - ・ 夜遅くの外出や無断での外泊、たまり場への出入りは避ける
3. 友達関係と SNS での注意
 - ・ 悪ふざけが「いじめ」やトラブルになることもある
 - ・ 軽はずみな言動や投稿が大きな問題になる
 - ・ 個人情報（氏名、住所、学校名、顔写真など）を安易に投稿しないこと
 - ・ 人を傷つける言葉・画像は絶対に送らない・載せない（軽率な書き込みがいじめや誹謗中傷、炎上、法的トラブルに発展することもあります）
 - ・ インターネット上の投稿は発信すると完全に削除できません。責任ある発信や取り扱いを心がけましょう。
 - ・ 困ったときはすぐ大人に相談すること（先生、保護者など）
4. 自分を守る意識を持つ
 - ・ 危険な場所・行動を避ける判断力を持つ
 - ・ 自分の命と将来を大切に作る行動を選ぶ
 - ・ 「おかしい」と感じたら、距離をとる・逃げることも大切
 - ・ 常に冷静に考え、「それは正しいか？」と自分に問いかける

● **その他**

- ・ 届出・許可が必要な事項は、必ず手続きを行うこと。
（例） ① 単車免許取得 ② アルバイト ③ 事故報告書
- ・ 服装や身だしなみで指導を受けた者は、整髪等を行うこと。
- ・ 担任との連絡を密にすること。事故やトラブルがあった場合は、速やかに下まで連絡すること。

【連絡先】

学校：0993-25-2204 担任：TEL（ ） 副担任：TEL（ ）

