



生徒指導だより

三高生徒指導部

2026.7.21発行 第2号

生徒の皆さん、高校総体・1学期末考査・競技大会・三高祭とお疲れ様でした！7月22日（水）は三高祭代休、23日（木）から夏季休業です。

この長い休みは、家族や友人と過ごしたり、普段できないことに挑戦したり、自分の将来についてじっくり考えたりする貴重な時間にしてください。もちろん三高生としての自覚と責任を忘れず、安全で充実した日々を過ごしてほしいと願っています。

この夏季休業が、皆さんの成長につながる有意義な期間となるよう、いくつかの大切なポイントをまとめました。

(1) 規則正しい生活を



- ①遅くとも午後9時までには帰宅しましょう。
(外出時は、行き先や帰宅時間を家族に伝える)
- ②無断外泊をしない！（多様な事件が発生している。）
- ③家庭学習を怠らない！（自己実現達成には積み重ねが必須）
- ④スムーズに学校生活に戻る工夫をしましょう！

(2) 節度ある生活を



- ①休み中であっても、身なりを整える！
- ②地域のイベントに参加する時の言動に気を付ける！
- ③**無断アルバイト禁止！！！！**（許可が必要です）
- ④高校生にとって不健全な場所には入らない！
（パチンコ店、居酒屋・スナックなど）
- ⑤**犯罪行為は絶対にしない！！！！！！**
（万引き等の窃盗行為、盗撮、暴力行為など）



(3) 事故に注意を！



①交通事故（被害者・加害者にならない）

- ・交通ルールを守る（二人乗り、信号無視etc）
- ・交差点での一時停止、左右確認の徹底
- ・スマホ操作・イヤホン使用しながらの「ながら運転」など

②水難事故、夏山登山事故（命に直結します）

- ・海、川、沼、プールなどでの無謀な行動
- ・遊泳禁止区域への侵入は絶対禁止
- ・熊、イノシシなどとの遭遇（スズメバチにも注意）



●「自分は大丈夫」「まさか自分が」と思わない

●「もしも」を避けるために

- ・危険を予測：「この場所は危ないかも」「この行動はまずいかな」と、危険を想像する！
- ・危険を回避：危険だと感じたら、迷わずその行動をやめ、その場所から離れる勇気を持つ！

(4) SNS・インターネットについて



- ①「デジタルタトゥー」の恐ろしさ
→将来の進学・就職に響く
- ②個人情報の流出・特定
→学校名や自宅の特定、ストーカー被害や空き巣被害に遭う可能性
- ③ネットいじめ・誹謗中傷
→軽い気持ちで投稿した内容が、いじめに発展したり、法的措置の対象になったりすることも
- ④犯罪への巻き込まれ・加担
→性被害、誘拐、詐欺、闇バイトなど犯罪に巻き込まれるケースが多発しています

ネットは便利なツールですが、**使い方を誤ると、皆さんの人生を大きく狂わせる凶器にもなり得ます。**この夏休み、改めてSNSやインターネットとの付き合い方を見直し、自分自身を守る意識を高めましょう。

(5) 熱中症対策



熱中症を予防する「3つの鉄則」

- ①こまめな水分・塩分補給を（喉が渇く前に）
 - ②暑さを避ける工夫を（服装・帽子・日傘etc）
 - ③体調管理をしっかり行う（食事・睡眠）
- 「もしも」の時に備えて
- ・意識がない、けいれんしている→救急車を呼ぶ
 - ・頭痛や吐き気、だるさなどが続く→医療機関受診を

(6) その他



- * 事故・災害等が発生したら、**すぐに警察(110)・消防(119)等へ通報してください。**
- * 学校への通常連絡は、HPにある連絡フォームもしくは勤務時間内の電話(8:00~16:30)でお願いいたします。TEL: 0176-23-4181