

夏季休業中の津高生の心得について

いよいよ夏休みが始まります。長期間の休業を計画的に、規則正しく、充実したものにしてください。

○学習面：各教科からの課題の実施や苦手科目の克服など、進路実現に向けてしっかり取り組みましょう。

○生活面：生活リズムが乱れないよう自己管理をすることが大切です。病気やケガ等に十分注意し、健康的な生活を送りましょう。引き続き感染症への予防も心がけましょう。

1 登校時の服装について

- ① 登校する際（講習、補習、模試、進路指導等）は略装に加え、指定ジャージも可とする。
- ② 部活動で登校する場合は、部活動ジャージの着用を可とする。

2 外出・外泊について

- ① 無用な夜間外出はしないこと。21:00までに帰宅すること。
- ② 外出の際は、家の人に行き先と帰宅予定時刻、用件等を知らせるとともに身分証明書を携帯すること。
- ③ 無断外泊は禁止とする。（友人宅に外泊をする際は事前に双方の保護者の承諾を得ること。）

3 旅行について

- ① 引率責任者のいない友人同士の旅行は行わないこと。
- ② 旅行の際は、目的と日程を明らかにし、身分証明書を携帯すること。

4 アルバイトについて

- ① 事前にアルバイト届を学校に提出すること。※休業期間に入ってからアルバイトを始める場合も届を提出すること。
- ② 深夜就業や危険有害業など、禁止されているアルバイトは行わないこと。
- ③ アルバイト終業時間は最大20:00までとし、一日の実働時間は8時間を超えないこと。

5 レジャー（特に宿泊を伴う場合）について

- ① 保護者またはこれに代わる20歳以上の責任者が同伴すること。
- ② 安全に留意し、事故のないよう十分注意すること。特に、川や海などでの水難事故には注意すること。

6 交通安全について

- ① 二輪・四輪免許の取得は禁止。無免許運転は絶対にしないこと。
- ② 友人・知人等の車両には同乗しないこと。

7 スマートフォン・インターネットの利用について

- ① 各種SNSの利用に伴う誹謗中傷やトラブル、詐欺や性に関する犯罪が頻発していることから、使用の際には犯罪やトラブルに巻き込まれないよう細心の注意を払うこと。
- ② 軽率な書き込みや画像・動画のアップロードは行わないこと。
- ③ 出会い系サイト・書き込みサイトには関わらないこと。

8 健康管理・感染症予防について

- ① 規則正しい生活を送り、体調管理に努めること。
- ② 手洗い・うがいを励行し、日常的な感染予防を心がけること。

9 その他

- ① 高校生としての自覚を持ち、節度ある行動を心がけること。
- ② パチンコ店等の立ち入り禁止場所には立ち入らないこと。
- ③ 薬物（麻薬、シンナー、ドラッグ等）には絶対に手を出さないこと。
- ④ ゲームセンターへの入店については保護者同伴の場合のみ可とする。デパート等のゲームコーナーの高校生同士での利用は19:00までとし、制服での出入りは控える。
- ⑤ カラオケの高校生同士での利用は19:00までとする。
- ⑥ 喫煙（紙巻、電子ともに）、ノンアルコール製品（ビール・カクテルの擬似商品）は20歳以上を対象に作られた商品であるため、高校生による服用・飲用は禁止とする。

□夏休み期間 令和8年7月24日（金）～8月18日（火）

※8月12日（水）～14日（金）は、部活動等の活動は実施しません。

□相談窓口 周囲に相談できない悩みを抱えたら、次の相談窓口を利用してください。

子ども相談支援センター 電話 0120-3882-56（24時間、無料）

チャイルドライン 電話 0120-99-7777（16時～21時、無料）

□緊急連絡先 事故にあった場合や病気・ケガ等で入院した際は、すぐに学校に連絡してください。

津別高校 電話 0152-76-2608（事務室）

0152-76-2808（職員室）

◎夏季休業明け全校集会は8月19日(水)です。元気に登校しましょう。