

令和5年7月20日

保護者様

愛知産業大学工業高等学校
校長 坂 美好

家族で取り組む夏休み

いよいよ明日から夏休みが始まります。そこで、夏期休暇に入る前に、1学期の学校生活について、振り返ってみてください。自己評価をすることで、この夏休みをどう過ごすべきかの方向が定まることでしょう。

1. コロナウィルス感染症・インフルエンザ対策について

コロナウィルスが第5類に引き下げられ、ピークを越えて収束したかのような憶測が一部でなされているようですが、新規感染者数は増加傾向にあります。また、季節外れのインフルエンザやヘルパンギーナなど様々な感染症も出てきています。規則正しい生活を過ごす、暴飲暴食を避けるなど、日頃からの生活習慣を見直し、免疫力向上に努めて下さい。

2. 1学期の反省と夏休みの計画

1年生は義務教育を終え、工業高校の生徒として専門教科の基礎を学びました。初めて経験することばかりで戸惑っていた人もいるかもしれません。この夏休みを利用して、高校生としての自覚をもとに、学習した内容を復習しておきましょう。

2年生はそろそろ自分の進路に見通しを立て、教科学習はもちろん、資格取得や部活動に全力を注いでもらいたいものです。この時期の努力の度合いが、1年後の進路決定を左右します。様々な社会経験を通して自分の進むべき道の発見に努めましょう。

3年生はいよいよ進路決定の本番です。就職、進学、それぞれ目指す道は違いますが、基礎学力の充実が合否に大きく影響します。進路研究と試験対策を計画的に行いましょう。

3. 基本的な生活習慣の確立

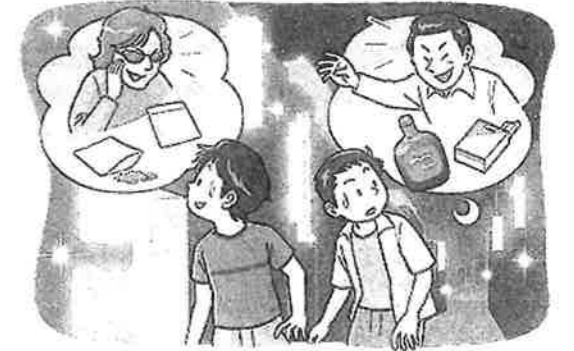
慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹（かか）りやすいことが明らかになっています。

また、朝食抜きや不規則な食事・偏食なども健康を損ねます。朝、昼、夕の3食を心がけましょう。さらには、外が暑いからといってスマホやゲームばかりで家の中に閉じこもってはいけません。暑さを克服して、外に出かけましょう。ただし、熱中症と感染症には十分に注意してください。熱中症とは「体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や、血液の流れが滞るなどして体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称」です。

《チェック項目》①めまいや顔のほてり、②筋肉のけいれん、③体のだるさや吐き気、④汗のかきかたが異常、⑤体温が高い、⑥皮膚の異常、⑦まっすぐ歩けない、⑧水分補給ができない、これらの兆候が見られたら熱中症を疑ってください。健康に夏休みを過ごしましょう。

4. 問題行動の予防（保護者様へのお願い）

- ①夜更かしをさせない（早寝早起きの習慣を確立させる）
- ②夜間外出や友人宅などでの外泊をさせない
※午後11時から翌日午前6時までは深夜徘徊で補導の対象となります（愛知県青少年育成条例）
- ③帰宅時間を決め、約束を守らせる
- ④家族との会話時間を持つ（一緒に食事をとる）
- ⑤密室をつくらせない
（カギをかけさせない・友人の確認をする）
- ⑥頭髪や服装の変化、ピアスなどに気を付ける
- ⑦出所不明の金品を持っている場合は必ず確認する
- ⑧言葉づかいの変化にも気を付ける
（乱暴な言葉づかいは問題行動の前兆）
- ⑨家族の一員として、家庭内で何か役割を持たせる
※ご子息の様子に何か不審な点がありましたら、学級担任にご相談ください。



5. 問題行動の自己抑制

夏休みの生活で心配されるのが「問題行動」です。炎上・いじめ・ストーカーや空き巣被害など、正しいSNSリテラシーを持たないトラブルや、高校生を巻き込んだ覚醒剤取締法違反（使用）の逮捕報道もありました。気分が開放的になりすぎて、後先のことを考えずに思いつきで行動すると、思わぬ落とし穴が待ち受けています。誘惑に流されず、責任ある行動を心がけましょう。

《留意事項》

- ①「4ナイ運動」の厳守
 - 1) 免許を取らない
 - 2) バイクに乗らない
 - 3) バイクを買わない
 - 4) バイクに乗せてもらわない
- ②安全で正しい自転車運転の厳守
※自転車といえども重大な事故が多発しています。
- ③適切なスマホやインターネットの利用
- ④無許可アルバイト・無断外泊の防止



ノーヘルは「非常に高い確率で重篤な傷害発生」

電動キックボードは、道路交通法の改正によって設けられた「特定小型原動機付自転車」に区分され、一定条件【①電動車に限る（出力は600W以下）、②最高速度20km/h以下に制限されている（スピードリミッターの装着が必須）、③長さ190cm×幅60cm以内（普通自転車相当）、④特定小型原付に必要な保安部品が装着されていること、⑤ヘルメットは努力義務】を満たした車両は16歳以上であれば免許不要で運転できるようになりました。

しかし、改正法の施行後、トラックやタクシーなどに電動キックボードを運転していた人が衝突事故を起こしたといったニュースが伝えられ、2022年には電動キックボードに関する41件の交通事故が記録されており、そのうち1件は死亡事故となっています。