



ゴールデンウィークは健康と安全に気をつけて過ごそう！

1、規則正しい生活を送ろう！

起床時間、就寝時間を決める

○連休だからといって、昼近くまで起床・夜遅くまで起きているような生活をしていると、生活リズムが崩れ、連休明けが苦しくなります。一旦そうなってしまうと、なかなか元に戻りません。

ゲームやネット、テレビなどで夜更かしすることのないようにしましょう。



☆ 食事と休養

○冷たい物の飲み過ぎや、食べ過ぎに注意し、バランスのよい食事と適度な休養を取り健康に過ごしましょう。



2、事故にあわない、起こさない！

☆ 交通ルールとマナーを守る

○歩行者→道幅いっぱいの歩行や横断歩道以外での道路の横断はやめましょう。

○自転車→スピードの出し過ぎや、二人乗り、無灯火、傘さし、並列運転はやめましょう。



☆ その他の危険防止のために

○ゲームセンターやカラオケボックス等に中学生だけで出入りしない。

○友達の家泊まるなど、外泊は絶対しない。

○河川、ため池、用水路など危険な場所では遊ばない。

○火遊び、エアガンなどの危険な遊びはしない。夜間の外出はしない。

○SNSは、プライバシーを守り、自己責任がとれるように使用しましょう。



3、積極的な部活動への参加と計画的な学習

☆ 5月13日（金）は金沢市春季大会（部活動の日）

○目標を持って、部活動に取り組みましょう。また1年生も本格的に部活動に参加する時期となります。こまめに水分補給をするようにしましょう。



☆ 評価テストも近づいています！

○5月27日（金）に評価テストが実施されます。各学年から出された課題や宿題に計画的に取り組みテストに備えましょう。

4、感染予防につとめましょう！



○外出する際には、自分自身だけではなく、大切な人の命と健康を守るため、マスクを着用しましょう。

○一度に大人数が密集する場所、換気の悪い密閉された空間、人が間近で会話をする密接な場面を避けるよう気をつけてください。（三密は危険です！）