

生徒・保護者のみなさま

ゴールデンウィークを高校生らしく過ごそう！

広島文教大学附属高等学校
生徒指導部

新学期が始まって、あっという間に1か月が経ちました。その間、3年生は進路のための準備が本格化し、2年生はクラス替えがあると同時に学校のいろいろな立場で中核を担うようになり、また、1年生はこれまでとは大きく環境が変わったために気を遣ったり緊張したりして、それぞれ疲れがたまっていることと思います。ゴールデンウィーク期間は、ぜひ、心身をリフレッシュし、改めてまた目標に向かって進んで行くための準備期間にしましょう。そこで、以下の3つのことに気をつけて、高校生らしく、楽しいゴールデンウィークを過ごしてください。

(1) 生活のリズムを整えよう！

・朝起きる時間と、夜寝る時間を固定しよう。

夜更かしなどで生活習慣が乱れていると、体内時計が狂い、日中に眠気や倦怠感に襲われたり、夜眠れず、朝起きることができなくなったりします。体内時計の乱れが引き起こす眠気や倦怠感によって、学校が始まっても、適切な生活リズムに戻れないという状況に陥りやすくなります。起きる時間と寝る時間を固定し、体内時計を適正に保つ努力をしましょう。

・学習習慣を身につけよう。

各教科から出された課題だけでなく、自分の夢や将来にとって必要な学習に取り組みましょう。時間がある休業中は、自分の苦手とする教科・科目を点検、克服するチャンスでもあります。この休業中に、苦手な分野に計画的に取り組みましょう。学校のある平日でも、自分の学年+1時間を目安として学習時間を維持できるよう、ゴールデンウィークの期間中に、学習習慣を身につけてください。また、読書の時間を設け、読書する習慣を身につけるきっかけにしてください。

(2) SNSの使い方に注意しよう！

・危険性について再度確認しよう。

時間のある休業中は、youtubeやtiktokなどの動画サイトやオンラインゲームに、長時間、没頭してしまう可能性が高いです。それは(1)のような生活習慣の乱れにもつながります。また、SNSの特性として、見知らぬ他者とつながることで事件に巻き込まれるなど危険性が非常に高まることをもう一度確認し、正しい使い方を選んでください。

・自らが加害者になることも認識しよう。

知らないうちに（意図せずに）自分が加害者になってしまうこともあります。本人の許可なく写真や動画を撮影し、SNS上にアップすることは、肖像（しょうぞう）権やプライバシーの侵害につながり、告訴・告発を受けることがあります。例えば、6月初めに本校では体育祭が行われます。楽しく華やか

な行事ですから、多くの家族の方が、思い出のために写真や動画を撮影されるでしょう。その写真や動画を、家庭内や身内で楽しむことはもちろんいいのですが、これをSNS上に無断でアップしてしまうと、そこに写っている人の姿が、広く世界に拡散してしまいます。その人の許可を得ていればいいのですが、そうでなければ、その人は、その人の意思に反して不特定多数の人々の目にさらされ、しかも半永久的に消えることが無いという事実を突きつけられます。その結果、楽しかった思い出のための行為が、大きな問題に発展してしまうのです。ゴールデンウィーク中にも、友達同士で遊び、写真や動画を撮影することがあるかもしれません。そのようなとき、SNSに写真や動画をアップしてもいいのか、そうする前に一度立ち止まってしっかりと考えましょう。

(3) 問題行動について

長期休業中は、生活が不規則になりがちで、問題行動が発生しやすい時期です。次の①～⑥の事項については、反社会的行為です。学校においては、特別指導の対象になります。規範意識を高くもち、自らの問題としてこれを捉え、決して反社会的行動を取ってはいけません。自身がこのような行動を取った場合には、学校による「特別指導」の対象となります。また、これらのトラブルに巻き込まれるようなことがあった時は、周りの大人や保護者、学校にすぐに連絡・相談してください。

- ① 暴走行為
- ② 飲酒・喫煙
- ③ 窃盗・万引き
- ④ 暴力行為・金銭（品）強要
- ⑤ 覚せい剤・大麻等の薬物乱用
- ⑥ 性犯罪・性暴力

このほか、金銭の浪費、夜間の外出も控えてください。広島県青少年健全育成条例では、23時以降、正当な理由がなく徘徊（＝うろうろと歩き回る）した場合には警察による補導の対象となります。

文教生のみなさん。楽しく充実したゴールデンウィークを過ごしてください。そして、5月7日（火）には元気な姿で登校して、夢に向かってまた一緒に歩きだしましょう。