

夏休みの期間

- 7月28日(火)～8月18日(火) 斜里高
- 8月 4日(火)～8月16日(日) 斜里中
- 8月 4日(火)～8月16日(日) 知床ウトロ学校1～3年
- 8月 5日(水)～8月16日(日) " 4～8年
- 8月 6日(木)～8月16日(日) " 9年
- 8月 1日(土)～8月16日(日) 朝日小
- 8月 1日(土)～8月16日(日) 斜里小



※施設利用の決まりを守りましょう。
※プールは、小学校2年生以下は保護者同伴です。

〈社会教育施設の利用案内〉

施設名	開設時間	休館日
海洋センター プール	10:00～12:00(8月1日～8月16日) 13:00～16:30、18:00～20:30 18:00以降、小中学生は保護者同伴。	月曜日 祝日(月曜日の場合、翌日)
ウトロ地域 水泳プール	10:00～12:00(8月4日～8月16日) 13:00～16:30、18:00～20:30 18:00以降、小中学生は保護者同伴。	月曜日 祝日(月曜日の場合、翌日)
海洋センター 体育館	9:00～21:00(土/日/祝 9:00～17:00) 18:00以降、小中学生は保護者同伴。	
図書館	10:00～20:00	月曜日(祝日の場合は開館)
博物館	9:00～17:00	月曜日(ただし祝日の場合は 開館し、翌火曜日が休館)
ゆめホール知床	9:00～22:00(各学校の定める時間)	月曜日
児童館	10:00～17:45	日曜日・祝日

小・中・高校から保護者へのお願い

- ①休み中の生活設計には家族も参加し、相談にのる(学習・生活・旅行・家の手伝い・健康管理等)。
- ②自転車の二人乗り、並走、無灯火運転は絶対させない。
- ③喫煙、飲酒、薬物は絶対させない。
- ④買い物がある時以外は、店の出入りはさせない。
- ⑤友人関係での外泊はさせない。
- ⑥家族そろっての食事や話し合いを通して、明るい家庭の雰囲気づくりを心がける。
- ⑦進んで挨拶するように、心がけさせる。
- ⑧マッチやライター・ナイフなどの危険物を持ち歩かせない。
- ⑨公園などでの花火遊びは、利用のルールに従い、周りの迷惑にならないよう十分注意する(片付けもしっかり)。
- ⑩知らない人から声をかけられてもついていったり、車に乗ったりさせない。
- ⑪知らない人から電話番号を聞かれても、教えないよう注意する。
- ⑫テレビの視聴やゲーム・携帯・インターネットは時間を決めてさせる。
- ⑬ネットやメールの利用のルールを守らせるとともに、保護者が責任を持って定期的にチェックし、トラブルを未然に防ぐ。また、青少年にふさわしくないサイトへのアクセスはさせない。

新型コロナウイルス 感染症の予防

子どもたちが健康で安全な
生活を送るために

手 洗 い

〇正しい方法で洗いましょう

さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間についたウイルスが水分で浮き出て、手のひらに広がってしまう

〇細かく洗いましょう

細菌が残しやすい手の甲、指先、爪の間、親指の付け根、手首も洗うようにしましょう

〇清潔にしましょう

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルなどで、よくふき取り乾かし、ハンカチは共用しない

咳エチケット

〇マスクを着用する(口・鼻をおおう)

〇マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻をおおう

〇マスクがなく、とっさのときは袖で口・鼻をおおう

3 密 回 避

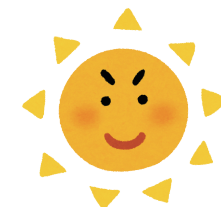
〇密閉・密集・密接をさけましょう

〇3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できるかぎり「ゼロ密」を目指しましょう

〇屋外でも、密集・密接には要注意!
人ごみに近づいたり、大きな声で話をするのは避けましょう

小学校のきまり

1. 生活時間を守る。
○早寝・早起き・朝ごはんの励行。
○学習のため午前10時まで友達を誘わない。
○帰宅時間は午後6時までとし、その後の外出は保護者同伴とする。
2. 健康で安全な暮らしを心がける。
○健康のために運動し、体をきたえる。
○外出する時は、行き先・帰宅時刻などを家族に告げる。
○歯みがき、うがいを習慣づける。
3. 花火は保護者と同伴で行う。
4. 金銭の貸し借り、無駄づかいをしない。



中学校のきまり

1. 外出は行き先を家の人に告げ、学校で決められた時間までに帰宅する。
2. 夜間の外出及びカラオケボックス、ゲームセンターへの出入りは子どもだけで入店しない。
3. 中学生にのぞましく華美にならない服装を心がける。
4. 金銭の貸し借り、無駄づかいをしない。
5. 中学生として夏休みの意義を十分に理解し、目標を持った計画を立てる。
6. 頭髪の加工(パーマ・染色・脱色等)、ピアスをしない。

高等学校のきまり

～生徒心得にもとづいて～

1. 夜間外出時間は午後9時を限度とし、規律ある生活を心がける。
2. バイク・自動車等を絶対に運転しない。
3. 遊技場、酒場への出入りはしない。
4. 高校生にふさわしい服装を心がける。
5. 頭髪の加工(パーマ・染色・脱色等)をしない。
6. 無断アルバイトをしない(アルバイトは届出制)。終業時刻は、午後8時までとする。
7. 男女間の交際は常に高校生であることを自覚し節度を保ち、公明かつ健全であるよう努める。

斜里町青少健だより

第30号 2020.7

斜里町青少年健全育成
町民総ぐるみ運動推進協議会

事務局 斜里町公民館ゆめホール知床
TEL 0152-22-2222

メディアに触れる時間にルールを!!

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォン等のメディア機器は楽しく便利ですが、使い過ぎると子どもたちの就寝時間や生活リズムに大きな影響を及ぼします。特にパソコンやスマートフォンなどインターネットに接続できる機器は、使い方を間違えると危険やトラブルの原因となります。メディアに触れる時間や使い方について、各家庭で話し合いルールを決めましょう。

子どもにインターネットを使用させる際には、保護者が責任を持つとともに、保護者自身が気を付けなければならないことがあります。下表のチェックリストにチェック☑をつけ、確認をしてみましょう。チェックが付かなかった部分は見直しをして、親子でインターネットの正しい使い方について学びを深めましょう。

子どもにインターネットを使わせるなら、まずチェック!

☐ 子どものインターネットの使用目的が明確である。	どうしてインターネットを使いたいのか、子どもに聞きましょう。目的を確認し、利用範囲を話し合いましょう。
☐ 保護者自身がパソコンやスマートフォンなどを操作できる。設定方法などに一般知識がある。	セキュリティに関する設定が、自分を守ってくれることを子どもに伝え、設定方法を教えましょう。
☐ 保護者自身がインターネットの正しい扱いを態度で示せる。	食事中や就寝前はインターネット機器を使わないなど、利用のマナーを保護者が子どもに態度で伝えましょう。
☐ 情報モラルとフィルタリングの基礎知識がある。	フィルタリングに関するWebサイトを確認したり、情報モラルの研修に参加したりして、定期的に情報収集をしておきましょう。
☐ 家庭内でインターネットの利用ルールを、子どもと相談しながら決められる。	利用ルールは保護者の一方的な押し付けでなく、子どもに考えさせ、一緒に話し合いルールを決めましょう。
☐ 家庭内で決めたルールを、定期的に話し合い、見直せる。	子どもと相談して利用範囲の変更を検討していきましょう。保護者自身が新しい機能やサービスを知る機会にもなり、子どもと対話するきっかけにもなります。

まずはフィルタリングの設定から!

「フィルタリング」とはインターネット接続業者が違法・有害情報や子どもにとって危険なサイトの接続を防いでくれるシステムです。機器によって利用方法・設定方法が異なるので、購入時に販売店やメーカーに確認をしましょう!

健康で楽しい一日は、ラジオ体操でスタート!



ラジオ体操坊や(ラタ坊)

今年も夏休みを利用して、各自治会の児童福祉部で「ラジオ体操」に取り組みます。ぜひ親子で、また地域の皆さんもご一緒に参加しませんか? 朝の光をたっぷり浴びることで、頭がすっきりと目覚め、集中力があがります。夏休みの間も『早寝早起きごはん』の正しい生活リズムを心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更となる場合がありますので、詳しく情報はお近くの自治会に問い合わせください。

※開始時間は、朝6時30分から

子ども会(自治会)名	期間	会場
ホクレン	8月 3日～8月 7日	ホクレン南住宅公園
豊倉北	中 止	光陽町公共集会所前
豊倉西	8月 1日～8月 7日	はまなす団地公園
港西町	8月 3日～8月 5日	港西町コミュニティセンター前
文光第一	中 止	老人福祉センター前駐車場
文光第二	8月 1日～8月 7日	須田宅前広場
文光・文光中央・望岳	8月 1日～8月 7日	斜里小学校正面玄関前
本町合同(第1,2,3,中央)	中 止	産業会館前広場
朝日第2、3	中 止	朝日町三角公園
光陽南	8月 1日～8月 7日	光陽南自治会館前グラウンド
青葉町	8月 3日～8月 7日	青葉町会館前広場
新光町	8月 1日～8月 7日	新光町集会場

夏休み、親子で規則正しい生活を!

早寝

睡眠には、心身の疲労を回復させ、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。骨や肉の成長を促す成長ホルモンは、眠っている時に多く分泌されます。寝る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響が出るので、夜9時頃には子どもを就寝させましょう。

<早く寝るコツ>

- ①早く起きて、体を良く動かす。
- ②寝る時は、暗く静かな環境を作る。
- ③毎日同じ時間に寝るようにする。

早起き

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促すホルモン『セロトニン』が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。『セロトニン』には、心に安定感や満足感をもち、ポジティブな思考回路をつくる働きがあります。

<早起きのコツ>

- ①起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる(曇りや雨の日も効果あり)。
- ②早く寝る。

朝ごはん

寝ている間に少なくなった栄養素を補給するために、朝ごはんは重要です。特に朝起きた時に、頭がぼーっとするのは脳の栄養である『ブドウ糖』が足りないからです。まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

<朝ごはんを美味しく食べるコツ>

- ①夜8時以降は何も食べない。
- ②朝晩のごはんの時間を決める。
- ③家族一緒に食べる、または自分をつくってみる。