

生徒指導部便り



令和3年1月8日
奄美高等学校生徒指導部
生徒指導部便り第15号
(^o^)奄高HPも見てね～

あいさつ・清掃日本一
法律・ルールを遵守できる奄高生



『丑年』始まる!!



新年あけましておめでとうございます。
さあ、いよいよ『**丑年**』のスタートです。
牛は、大変な農作業をしっかりと手伝ってくれる働きぶりから、『**誠実さ・忍耐強さ**』を象徴しているそうです。目先の結果や損得だけを求めるのではなく、**志の実現につながる道**を着実に一步一步進んでいける1年にしていきたいと思います。

さて、3学期は、次年度への準備の0学期!!

かけがえのない存在であるキミたちへ

「**自分の価値**をさらに高め**活躍する**ために

『**社会人基礎力**』を磨いていこう!!」

ところで **社会人基礎力**とは……

- ① 一歩前に踏み出し
失敗しても粘り強く取り組む力
- ② 疑問を持ち、考え抜く力
- ③ 多様な人々とともに
目標に向けて協力する力



社会人基礎力は、今みなさんの目の前にある日常
(①時間厳守 ②美しい制服の着こなし・頭髮 ③授業に集中すること・期限厳守 ④公共の場の過ごし方等) そのものの意味を考えながら取り組むことで日々磨かれていきます。



『法律・規則・ルールがあるから
守らなければならない』ではないですね……

『**自分の価値を高めるために守ることができる**』

奄高生としてともに頑張っていきましょう!!

時間の使い方は命の使い方



★令和2年度インターネット利用等に関する調査より 【R2.7.15】

スマートフォン使用時間	1学年(人)	2学年(人)	3学年(人)
30分未満	6	3	2
30分～1時間未満	15	14	9
1～2時間未満	45	21	47
2～3時間未満	36	37	40
3～4時間未満	15	18	18
4～5時間未満	10	12	8
5時間以上	3	5	8



★最も長い時間利用している項目

- 第1位 SNS 【156名(42%)】
第2位 音楽・動画 【136名(37%)】
第3位 ゲーム 【56名(15%)】

○動画や音楽、友人とのコミュニケーションなど、色々なことができる便利なスマートフォン。その反面、スマホ依存症による**ココロとカラダへの悪影響**が危惧されています。

コロナウイルス感染拡大防止に伴うステイホームにより、スマートフォンの依存度がUPしていませんか？

【スマホ依存度チェック】

- お風呂に入る時もスマホを持っていく
- 意味もなくとりあえずスマホを触る
- 朝起きたらまずスマホをチェック
- 外出時は必ず予備のバッテリーを持っていく
- 寝る時スマホを枕元に置く
- スマホが近くにないと不安だ
- 着信音が鳴るとつい自分のスマホを見てしまう
- 人と話をしていてもスマホを扱うことが多い
- 電波やWi-Fiが繋がるか頻繁にチェックする
- 歩いている時も常にスマホを手に持つ

※8個以上あてはまる人は、要警戒レベルです。

※5～7個の人は、依存症予備軍です。

★マイルール・家庭内ルールを見直し、自分の**ココロとカラダ**を守っていきましょう!!