

## 2月の重点指導項目

## 品位のある身なり

～品位ある生徒たれ～

## ○「服装は相手に対する礼儀ですよ」

私は学生時代に塾で講師をしていたのですが、その時の塾長から教えていただいたのがこの言葉です。「君は結婚式に呼ばれて、ジーンズやジャージで出席する？もちろんしないよね。社会人ならスーツで、学生なら制服で出席するだろ？」その言葉は30年程経った今でも鮮明に覚えています。

容儀検査で不合格になる生徒はほんの一部ですが、そのときだけクリアできればいいと考え、頭髪においてぎりぎり合格しようとする生徒もいますが、品位ある身なりというものに関して常に意識しておいて欲しいと思います。我々も粘り強く指導致しますので、ご家庭におかれましてはご指導をお願いします。

## 制服の中に着用する防寒着の規定

- 1 女子は学校指定のセーターとする。
- 2 男子は黒または濃紺を基調とした、制服からはみ出さないものとし、パーカーなどフードがついたものや襟が高いものは禁止とする。

## 頭髪規定

頭 髪 高校生らしく、常に品位と清潔感のあるものであること。

(男女とも)

- ・パーマ・カール・染色・脱色・エクステなどの加工は一切禁止。
- ・意図的に乱れた状態の髪型にしたり、前後左右の長さにバランスを欠いたりするなど、高校生らしさを欠くような異形の髪型（左右非対称な髪やサイドの極端な刈り込みおよび女子の前下がりのボブ等も含む）については一切禁止。

(男子)

- ・眉・耳・襟にかからない。
- ・ピン（もみあげ）の長さは耳の中程までとする。
- ・後髪は、耳周りの長さ以下に短く刈りそろえること。

(女子)

- ・前髪は眉を越えないこと。
- ・横髪は顔にかからないこと。
- ・後ろ髪は襟の下の線にかからないこと。

\*かかる場合は生え際からしっかりとピンで留める。なお、束ねるのに使用するのは、ピン・ゴム（黒・紺・茶）のみ。

\*まれに、派手な色の防寒着が制服からはみ出ている男子生徒を見かけます。自宅を出る際に、確認をしていただけると助かります。ご協力をお願いします。

裏面に続く

# スマホ依存症 お子様は大丈夫ですか？

## お子様はスマホ依存症になりかけていませんか？

- ( ) 朝起きたらまずスマホをチェックしている
  - ( ) 夜もスマホが手放せず、睡眠不足で朝起きられない
  - ( ) 常にスマホが近くないと落ち着かない・不安になる  
(風呂やトイレにもスマホを持ち込む)
  - ( ) 歩きスマホのように、何をするにも「ながらスマホ」が癖になっている
  - ( ) 外でスマホの充電が切れると不安だ
  - ( ) SNS や LINE を常にチェックしたり、すぐに返信をしたり・返事がないと不安
  - ( ) 目の前の友達との会話よりもスマホに意識がいきがち
  - ( ) スマホを見ながら眠ってしまうときがある など
- 4つ以上あてはまると依存症予備軍と言えるでしょう。**



スマホの危険性と言えば、

### ① 快樂が簡単に得られる

### ② 飽きない

### ③ 心の乱れを鎮めてくれる

等が上げられるかもしれませんが、その一方で、スマホ依存を防ぐ方法も多く提唱されています。一概にどれが正解とはいえませんが、スマホ依存を心配している人は改善のために試してみてください。

### ① ルールを決めて利用を制限する

お子様だけで考えるのではなく、親御さんを交えてご家庭でメリット・デメリットを一緒に考えて決めても良いでしょう。誰かにルールを共有しておく、守ろうとする意識にもつながります。また親御さんから一方的に規制・制限すると反発も考えられます。自分で決めさせて自分で守らせるぐらいの気持ちをもってルールを検討してみても良いかもしれません。

### ② アプリやアカウントを消す

SNS やゲームが原因でスマホを手放せない人も多いのではないのでしょうか。依存を克服するために、原因となっているアプリやSNSのアカウントを思い切って消してみるのも有効です。

### ③ スマホの利用を止める

スマホが物理的に利用できない状態を作るのが有効な場合もあります。利用を制限できる管理アプリを入れるのはもちろん、場合によってはガラケー(フィーチャーフォン)に機種変更するか、極端ではありますがスマホやガラケー自体を一切持たないようにするのも一案です。仕事をしている親御さんたちはともかく、学生であればできるのではないのでしょうか。依存の弊害と天秤にかけてご家庭で話し合ってみてください。