



生徒指導だより

No.04
R6.7.19

須賀川市立第三中学校
文責：生徒指導担当
鈴木正美

いよいよ明日から夏休みです。3年生は受験に向けて気合いを入れた学習、1・2年生は、部活動や夏休みの課題等、とにかく忙しい日々が続きます。この夏休みを充実させるために、計画表をきちんとチェックしながら、計画的に過ごしてほしいと思います。さて、保護者の皆様におかれましては、先日の授業参観要項に「夏休みの過ごし方について」の資料を掲載しました。お子さんと夏休みの過ごし方についての話し合いはなされたでしょうか。学校でも事前指導を行いましたが、ぜひご家庭でも充実した生活ができるようお子さんと話し合ってみてください。



37日間の夏休みをどう過ごすかはあなた次第!時間を意識した生活を心がけましょう!

夏休みをどう過ごす?しっかり考えよう!

計画的に過ごすということは、時間を意識することです。まずは、一日をどう過ごすのか、計画表と向き合って必ず確認します。必要ならば計画表を修正しましょう。あとは、こまめに時間を見ながら過ごしていけば、きっと上手に生活できるはず。ただし、1ヶ月以上あるので、先を見越しながら生活することも忘れないようにしましょう。

○朝の過ごし方は?

- 規則正しい時間に起きよう!
- 朝ごはんをきちんと食べよう!
- 学校の時間から活動を開始しよう!
ここが重要です。通常の学校生活からかけ離れないよう意識しましょう。

○昼間の過ごし方は?

- 部活動は無理のない範囲で頑張ろう!
- 勉強はできるだけ毎日実施しよう!
(できれば涼しい時間に)
- 友達と遊んだり、いっしょに勉強したりする時間を大切にしよう!

○夜の過ごし方は?

- 学校生活を意識して生活しよう!
- 昼間勉強できなかったら、夜に勉強しよう!
- やるべきことをやってからの娯楽時間にしよう!

勉強屋やれなかったら夜が勝負です。とはいえ、くれぐれも夜更かしをしないようにしましょう。



今年の夏も熱中症に嚴重注意!

今年の夏もかなり暑くなりそうです。熱中症対策をきちんと行っていますか。ニュース等でも話題になっているように、油断すれば命に関わります。水分補給など予防するのは当然のことですが、まずは「ちょっと調子が悪いな」「いつもと様子が違うな」といった変化に気づくことが大切です。周囲の人に助けを求めるなど適切な処置をとりましょう。場合によっては救急車の要請も必要になります。油断大敵、念には念を!

○次の症状が出たら要注意

- □が強く渴く
- めまいや立ちくらみがする
- 生あくびが頻発する
- 頭痛や吐き気、嘔吐がある
- 手足のけいれんが出る
- 身体がだるくなる
- まっすぐに歩けない
- 汗が出過ぎたり、出なくなったりする
- 意識がなくなる、混濁する



○熱中症の予防と対策

- 涼しい場所へ移動する
 - 帽子をかぶる
 - 水分補給をこまめにする
 - 塩分補給(タブレット)する
- ※水、お茶、スポーツドリンクよりも経口補水液の方が良いようです。



<作り方>

水 1000ml に 塩 3g 砂糖 40g
制汗シートや制汗スプレーの使用は認めていますが、無香料(臭いによって気分が悪くなる人がいます)でお願いします。こまめに汗を拭き、着替えることも大切です。

夏休みを安心・安全に過ごすにはどうする？キーワードは「気づき、考え、行動する！」

< SNSによるトラブル >

ネット関係のトラブルが増加しています。中でも様々な問題が発生しています。どのようなトラブルが起きやすいのかをご紹介しますので確認してみましょう。保護者の皆様もお子さんとSNSとの好ましい付き合い方について話し合ってみてください。

○書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ
SNSなどで人の悪口を書き込むことにより、インターネット上での人権侵害やいじめが発生する。また、画像や動画等を編集し、許可を得ずにアップしてトラブルになる。

○SNSなどに載せた個人情報の流出
SNSなどに安易に個人情報を記載したことにより、写真や名前、メールアドレスが個人の知らないところで勝手に利用される。

○SNSを通じて知り合った人からの誘い出しによる性的被害
SNSやゲームサイトなどで知り合った人から誘い出され、性的被害を受ける。

○SNSやオンラインゲームの依存による生活の乱れからの体調不良
SNSやオンラインゲームにはまってしまう、ネット上の仲間に時間を合わせて会話したり、ゲームをプレーしたりすることにより、生活のリズムが狂ってしまい、体調を崩す。

< 不審者による被害を防ぐために >

☆登校・下校時の安全確認

- 一人での行動をできるだけ避ける（複数で下校しましょう）。
- 人通りの多い明るい道路をできるだけ通るようにする。
- 知らない人にはついて行かない。
- 知らない人の車には絶対乗らない。
- 被害に遭いそうになった時には、大声で助けを求め、すぐに逃げる。
- 何かあったら必ず保護者や先生、警察に知らせる。
- 下校時は一人では帰らず、できるだけ複数で帰るようにする。

☆帰宅後の安全確認

- 一人遊びをしない。
- 必ず「誰と」「どこで」「いつ帰るか」を家の人に伝えてから出かける。
- 知らない人を自宅に入れない。
- 夜間の不要な外出は控える。



被害に遭った、あるいは、被害に遭ったかと思った場合は迷わず相談してください

<p>人権相談（法務局）</p> <p>●こどもの人権110番 無料 ☎0120-007-110</p> <p>●SNS (LINE) 人権相談</p> <p>●こどもの人権SOSミニレター ※全国の小・中学校で配布しています</p>	<p>性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター</p> <p>(はやくワンストップ) 無料 ☎ #8891 ※24時間受付</p>
<p>性犯罪被害相談（警察）</p> <p>(ハートさん) 無料 ☎ #8103 ※24時間受付</p>	<p>「Cure time(キュアタイム)」 ※毎日17時～21時受付</p>
<p>子供のSOSの相談窓口（文部科学省）</p> <p>●子供のSOSの相談窓口</p> <p>●24時間子供SOSダイヤル (なやみ言おう) 無料 ☎0120-0-78310 ※24時間受付</p>	<p>親子のための相談LINE</p> <p>※お住まいの地域によって受付時間が異なります。</p> <p>無料 ☎ 189 ※24時間受付</p>

「夏休みは夢見る時間。それは日々の生活から逃れ、自分自身と向き合う時間だ」 パブロ・ピカソ