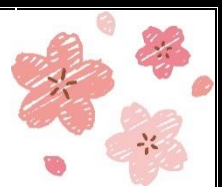


生徒指導部だより

# 休業中の生活について



コロナウイルスの影響で昨年度末の休校から長い休みが続いています。『新学期』の本格的な再開が待ち遠しくワクワク・ドキドキする気持ちとともに、友達と自由におしゃべりしたり思いっきり体を動かすことができず不安・不満のたまる日々を送っているのではないかと心配です。この休業中を乗り切り、しっかり新学期の再開を迎えるために大切なことをいくつか紹介しておきます。

## ①健康が第一！規則正しい生活をしよう！

- ・起床時間や、学習時間を決めて規則正しい生活を心がけてください。
- ・休み中だからといって、暴飲、暴食を控え、だらだらとした生活にならないように。
- ・ランニング等の適度な運動をして、免疫を高めましょう。
- ・天気の良い日はお散歩で日光を浴びるのもいいですね。

## ②感染防止を心掛けよう。

- ・帰宅時には手洗い、うがいをしっかり行いましょう。
- ・不要不急の外出は避け、必需品の買い物等の際はマスクを着用(用意できる場合)しましょう。
- ・換気の悪い場所での密集(カラオケボックス等)は絶対に避けること。
- ・コロナウイルスに対して、知識・対策を身につけましょう。

(参考)

『新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～(首相官邸HP)』

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

『新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について(文部科学省HP)』

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

## ③学習・読書に取り組もう。

- ・学校から出された課題に取り組むだけでなく、普段はなかなか取り組めなかった「学びたかった事」に挑戦するチャンスです。この機会に様々なことに取り組んでみましょう。
- ・「晴耕雨読」ならぬ「晴歩雨読」、この機会にゆったり読書に浸るのもいいですね。

※1年生に配布し、ホームページに掲載されていたものには、後日「グランド開放」「図書館開放」「家庭訪問」を行う旨の記載がありましたが、緊急事態宣言の発令によりすべて中止します。

## ④ケータイ・スマホを使用する際は、使い方をもう一度よく考えよう！

- ☆「マナーを守ろう！」  
勝手に人物を撮影すると人の権利を侵害することにもなります。
- ☆「人を傷つけないか送信前に見直そう！」  
何気なく送った言葉や写真で傷つけてしまうことも。
- ☆「個人情報(写真含む)を載せない、送らない！」  
人が特定されて被害にあうことも。送信したら消せないことを覚えておこう。
- ☆「使いすぎないようにケジメをつけて！」  
睡眠時間が減ったり、生活のリズムが狂うことも。また少しだけのつもの課金が、いつの間にか高額になってしまったケースも多く報告されています。

## ⑤その他

- ・困ったことがあれば、学校や関係機関に相談してください。

### 豊中市相談窓口一覧

### ★困ったときは迷わず相談！★

	●豊中市立第十四中学校	06-6848-6403
	●豊中警察署	06-6849-1234
・非行防止のための少年相談、立ち直り支援など	●大阪府豊中少年サポートセンター	06-6866-3000
・いじめ、非行、家庭教育、小中学生の悩みなど	●「相談電話」児童生徒支援チーム (豊中市教育委員会)	06-6866-0783
・友達や家庭などの悩み相談	●子ども相談課	0120-307-874
・子どもの教育全般	●豊中市教育センター	06-6840-8121
・子どもと家庭の相談	●子ども相談窓口	06-6852-5172
・SOS全般	●すこやか教育相談24	0120-0-78310
・不登校、学校生活になじめないなど	●千里少年文化館 ●庄内少年文化館	06-6831-5300 06-6336-6371
・虐待されている子ども、虐待を疑われる子どもを発見した場合	(平日昼間) ●こども相談課(すこやかプラザ内) ●池田子ども家庭センター (夜間・土曜・休日) ●大阪府子ども家庭センター (夜間休日虐待通告専用電話) ●大阪府警チャイルドレスキュー 110番(フリーダイヤル)	06-6852-8448 072-751-2858 072-295-8737 0120-00-7524