

ONE TEAM

2020.8
生徒指導部
NO. 5

夏休みが始まります

今年約2週間の夏休みとなります。休校措置のため、登校日は少なめでしたが、消毒の徹底や新しいルール作り、8月の猛暑の中での授業もあり、先生は例年以上に疲れたなあと感じています。みなさんも疲れやストレスが溜まってきていると思います。この夏休みを利用して気分をリセット！2学期に向けての充電期間としましょう。だら～っと過ごしているリズムが狂ったまま2学期を迎えてしまう可能性もあります。ご注意ください！

①規則正しい生活をしよう！

休み中だからといって、だらだらとした生活にならないようにしましょう。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。



②夜間の外出や、友達の家へ泊まることは控えよう！

外出する際は「どこへ、誰と、何の用で、何時に帰る」を家の人に知らせておきましょう。夜間の塾の帰りも遅くならないよう早めの帰宅をして下さい。「大阪府青少年育成条例」で夜8時以降、正当な理由がない外出は禁止されています。中学生の夜間の出歩きは補導の対象になります。

③交通事故に気をつけよう！

自転車乗車中の交通事故は多発しています。自分は大丈夫と思っていても、思わぬ事故に巻き込まれる可能性もあります。周囲の状況を把握し、交通ルールをしっかり守ってください。



④自然災害、水辺での事故に気をつけよう！

今学期は大雨で自然の恐ろしさを痛感したはずです。自然災害はいつ起こるかわかりません。また、夏は水難事故が多くなります。無理な遊泳や飛び込み、急な雨による河川の増水、雷にも十分注意をしてください。私たちに自然の猛威をとめることはできません。ですが注意と意識によって被害から逃れることはできます。



⑤夏休み中も十四中学生としての自覚をもって行動しよう！

夏休み中も、14中來るときは私服登校や自転車登校は禁止です。普段の行動でも十四中学生としての自覚と誇りをもって行動をしよう！またクラブ活動での電車やバスでの車内の過ごし方、他校へ訪れた時のマナーも中学生として恥ずかしくないものにしよう。



⑥健康が1番です。夏バテ、熱中症にも気をつけよう！

夏休み中は暴飲暴食、夜更かしなどで生活リズムが狂うと体調を崩す原因となります。体調管理をしっかりしてください。十分な睡眠、食事、適度な運動が健康な体を作り、熱中症予防にもなります。

また、家の中でも熱中症になってしまうこともあります。十分に給水をし、エアコンや扇風機を使い、快適に過ごせる環境を作るようにしてください。

⑦【警告】ケータイ・スマホによるトラブル多発！使い方をもう一度よく考えよう！

ちょっと待って！
自分で投稿した文章や写真が未来の自分を傷つけてしまうことだってあるんだよ！

- 悪ふざけをした写真(または動画)をSNSに投稿したら、炎上してしまった…
- 住んでいる場所や学校を特定され、その情報がネットに流れてしまった…



ちょっと待って!の5か条

1. ながらスマホは絶対ダメ!
2. 自分を守るために時間を守って使おう
3. 困ったときにはみんなで話し合おう
4. 一度投稿したら、誰でも見られるし完全には消えないので気を付けよう
5. 自分の将来を考えて正しく使おう

☆「マナーを守ろう！」

歩きスマホや電車やバスの車内での通話など周りに迷惑をかけないようにしよう。

☆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、生活のリズムが狂ったりしてしまうこともあります。時間を決めて使おう。

☆「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人を傷つけてしまうこともあります。

☆「個人情報(写真含む)を載せない、送らない！」

個人が特定されて被害にあうこともあります。送信したら消せないことを覚えておこう。

☆ネットで知り合った人と直接会わない！

ネットで知り合った人についていき、生命、身体に関わる犯罪の被害者となるなど、深刻な事件も多発しています。

☆悪質なサイト、課金に注意！

中高生に興味のある情報を見出しにしておいてタップすると勝手に会員登録されてしまう悪質なサイトもあるようです。危険なサイトには入らないようにしましょう。

ゲームやスタンプなどの課金も1回では少額でも気がつけば大きな金額になっていることもあります。

課金をする場合は必ずお家の人と相談をしよう。



※参考：文部科学省「スマホ時代のキミたちへ」

◆困ったときはこちらへ相談！

○豊中市子ども専用フリーダイヤル (24時間体制)

相談内容	相談機関・場所	電話番号
友達や家族関係などの悩みについて	こども専用ダイヤル こども総合相談窓口	0120-307-874

○大阪府24時間子どもSOSダイヤル

相談内容	相談機関・場所	電話番号
いじめに限らずこどもSO S全般を受け止める	すこやか相談24	0120-0-78310