



生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部

令和5年7月12日

～ 夏休み中の生活について ～

7月21日（金）から夏休みに入ります。今年から8月31日（水）まで、42日間になります。夏休み中、生徒は学校から離れてご家庭中心の生活になります。つつい開放的な気分になり、生活のリズムを崩し、健康をそこねたり、犯罪に巻き込まれたりするおそれもあります。また、コロナウィルス感染防止にも気をつけてもらえればと思います。そこで、保護者の方も「生活指導だより」に目を通していただき、家庭での話題としていただければ幸いです。



1. 計画を立て、規則正しい生活を

①「長期休業中の生活記録」を活用しよう

休みに入る前に計画を立てて、この週末までに、こんなことをやりたいと見通しを立てましょう。途中で計画通りにいかなくなっても、見直しと修正を加え、計画を意識して日々が過ごせれば、100パーセント実行とはいかないまでも身に付くことも多いはず。ご家庭でも「長期休業中のしおり」を確認してください。

※表紙、裏表紙、各休業中ごとの絵は、美術部の皆さんの作品です。

②テーマをもって学習の補充をするチャンス

一学期に比べ、二学期は授業の進度もスピードアップし、今は小さなつまづきと思っていることでも大きな壁になって、授業が全く分からないということにつながります。あれこれ欲張らず、苦手な科目に絞って、ゆっくり基礎的・基本的な学習に取り組みしましょう。一日の中で決まった時間に学習する習慣がつけば大成功です。また、補習学習にも積極的に参加し、宿題は必ず夏休み中に終わらせましょう。

③健康管理と体力の向上にもチャレンジ

部活で、練習に取り組む生徒がたくさんいる中、部活を引退した三年生や部活に所属していない生徒は、体力作りを心がけてください。また、検診で治療が必要な部位が見つかった生徒は、夏休み中に治しておきましょう。

2. ルールを守ることで身の安全を自分で確保！

①所在を明らかに

外出する時は「誰と、どこへ、何のために」出かけ、「何時にもどるか」を必ず家族に伝えるか、メモを残すようにしましょう。夜遅くに帰ることのないようにしましょう。（夜11時以降の外出は補導対象となります。→夏季休業中は補導が重点的に実施されます。）

②自転車は特に危険

便利な自転車ですが、夏休み期間に事故が非常に多いのも事実です。無灯火運転や二人乗り、二台以上の併走などをしないようにしましょう。また、自動車に気をつけるだけでなく、歩行者への心配りを忘れると加害者になりかねません。東京都では自転車の保険加入が義務化されています。ご家庭で確認してみてください。

また、路上でスケートボード、ボール等で遊ぶ時も事故に注意しましょう。

③水の事故、火遊びに注意

釣りや水遊びなどで水辺や海、プールに出かけるときは体調を整え、きまりを守り、単独での行動は避けましょう。また花火等の火遊びは火災に発展したら大変なことになるのでやめましょう。通報で警察の世話になるケースも報告されています。

④生徒だけの遠出、外泊は禁止

友達同士での遠出、夜間外出を認めてしまい、そこから保護者のコントロールのきかない交友関係ができてしまうことがよく見られます。実際に喫煙、飲酒を経験している中学生を調べると90パーセントが友達の家に行った時に始めたと答えています。夜間の外出はスマホ・携帯を持っているからいつでも連絡がつくと安心せず、控えさせてください。

⑤危険な場所には近づかないのが一番

コロナウィルスの感染が心配です。各自が感染予防に努めてください。（葛西中にコロナを持ち込まない！）また、ゲームセンター、カラオケボックスや繁華街を中心に、恐喝や暴力事件が絶えません。東京都健全育成条例により、18時以降、上記のような遊戯場を中学生だけで利用することはできません（補導の対象となります）。自分自身を守るのは危険を感じるアンテナを研ぎ澄ませることです。



⑥地域に迷惑をかけない！

公園やマンションの入口に集まり、ゴミを散らかしたり、無断でスマホ・携帯の充電をして、住人の方に迷惑をかけたりするなどの行為があります。また、大きな声の会話も迷惑行為となります。公衆道徳を守るとともに、地域の方々へ迷惑をかけないようにしましょう。また、中学生としてふさわしい異性との関わりも考えましょう。

⑦「夏休みくらい…」「夏休みの間だけ…」の誘惑には乗らないで

学校が休みなものだから校則は関係ない、二学期が始まったら直せばいいと髪を染めたり、ピアスの穴をあけたり、だらしない生活になってしまい、始業式の日にも生活のリズムが直らず、そのまま正常な学校生活に戻れない生徒が毎年見られます。はじめからそのようなことはしないことが重要です。また、夏休みは、喫煙、飲酒、深夜徘徊等の問題をおこしやすい時期です。「絶対にやらない」という強い心を持って行動しましょう。

⑧ルールを守った iPad の使用と活用

全校生徒に配布された iPad。ルールに従って、有効に活用できていますか。iPad の使用に慣れるよい機会です。多くの機能を目的に応じて、有効的に活用できるようにスキルアップしましょう。使用時間を決めて使用することも大切です。

※長時間の使用は、目の疲労につながります。情報機器使用での目の疲労には、屋外で遠くの景色を眺めると、目の疲労回復と視力回復につながるそうです。

⑨携帯・スマホの使い方は大丈夫？

「LINE」や「Twitter」などの SNS アプリやゲーム（オンラインゲーム等）をやりすぎて生活が乱れたり、勉強に支障が出たりしている様子が報告されています。また、個人情報や写真、他人を傷つける言葉などは、絶対に掲載してはいけません。

相手の顔が見えないことから、以下のような問題・トラブルが増加しているようです。使用している中で「心配していることがあったら気軽に大人に相談できる」雰囲気づくりも大切です。



1) ネット依存

ゲームや、インターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等でのやり取りに、やめられなくなるほど依存してしまい、日常生活に支障をきたしてしまう。

2) ネット被害

悪質なウェブサイトやアプリによって個人情報が取得され、迷惑メールが届いたり、不正請求をされたりする。（不正請求には絶対に応じない）

3) SNS等のトラブル

言葉の行き違いや冗談の書き込みから誤解が生じ、友人関係が悪化したり、いじ

めにつながったりすることがある。（1学期、何件か学校でもありました）

4) 見知らぬ人との出会い

インターネット上には、性別や年齢を偽って近づいてくる人もいる。どんな相手かわからないことをつねに意識することが大切です。知り合った人に会うことは厳禁です。取り返しのつかない犯罪に巻き込まれる可能性があります。

8月14日(月)～17日(木)は学校閉鎖期間です。学校に入れません。

～夏休みを安全に健康に過ごすために～

- ・水分補給を適宜行い、熱中症に注意しましょう。
- ・適切な換気や手洗い等の手指衛生、咳エチケットなど感染症予防を意識して生活を送りましょう。

～ 何かありましたら、連絡・相談をしてください ～

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ○ 葛西中学校 | 3 6 8 0 - 3 4 8 6 |
| ○ 葛西警察署少年係 | 3 6 8 7 - 0 1 1 0 |
| ☞ 緊急の場合（恐喝・変質者など）は | 1 1 0 番へ |
| ○ 江戸川区児童相談所 | 5 6 7 8 - 1 8 1 0 |
| ○ 教育研究所教育相談室（区の相談施設） | 3 6 5 3 - 5 1 5 1 |
| ○ 江戸川少年センター | 3 6 5 1 - 8 5 6 7 |