



# 生活指導だより

江戸川区立葛西中学校生活指導部

## ～ 夏休み中の生活について ～

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て、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。そこでこのお知らせを保護者の方にも必ずよく読んでいただき、親子・家庭ぐるみで充実した夏休みを過ごしていただきたいと思ひます。



### 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夏休みに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ぎれば、100パーセント実行とはいかないまでも身につくことも多いはずですよ。

#### ②テーマをもって学習の補充をするチャンス

行事の多い一学期に比べ、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され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、苦手な科目一つか二つに絞って、ゆっくり基礎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、宿題は必ず、提出しましょう。

#### ③健康管理と体力の向上にもチャレンジ

部活で厳しい練習に取り組む生徒がたくさんいる中、受験を控え、部活を引退した三年生や部活に所属していない生徒は、運動の機会を作る工夫が必要です。水泳教室に参加するなど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11:00以降の外出は補導対象となります。)

#### 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

また、路上でのスケートボードやローラースケートも事故の原因となりますので遊ばないようにしましょう。

#### 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生徒だけでの遠出、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言っています。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

ゲームセンター・カラオケボックス・マンガ喫茶・インターネットカフェや繁華街を中心に、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。自分自身を守るには危険を感じるアンテナを研ぎ澄ませることで。

#### ⑥自宅にいても油断禁物

ネットやスマートフォンから犯罪に巻き込まれる中学生が急増しています。特に夏休み期間は、使用について常にチェックをして下さい。買うまでは厳しくルールを決めても、買い与えたら、ノーチェックという家庭が多いようです。また住所や電話番号の聞き出しなど個人情報を盗み取る電話にも注意しましょう。

### 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、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、住人の方に迷惑をかけるなどの行為があります。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。

### 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、絶対に掲載しないようにしましょう。

文部科学省が発行している冊子（「話し合っていますか？家庭のルール」）によりますと、以下のような問題・トラブルが増加しているようです。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

夏休みに入る前に、5月に「江戸川っ子、家庭ルールづくり」において作成した家庭内でのインターネットの約束と家庭生活の約束をもう一度確認してください。トラブルに巻き込まれず、充実した35日間を過ごすためにも、ルールを決めただけで終わりにするのではなく、ルールを守ることを改めて意識しましょう。

～ 何かありましたら、連絡・相談をしてください ～

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| ○ 葛西中学校                 | 3680-3486 |
| ○ 葛西警察署少年係              | 3687-0110 |
| ☞ 緊急の場合（恐喝・変質者など）は110番へ |           |
| ○ 教育研究所教育相談室（区の相談施設）    | 3653-5151 |
| ○ 江戸川少年センター             | 3651-8567 |