

生活指導だより



江戸川区立葛西第二中学校 生活指導部

～夏季休業中の生活について考えよう～

今年度は、7月18日から8月31日までの45日間が夏季休業日となります。夏季休業中は学校から離れ、家庭中心の生活となります。開放的な気持ちになり、外部からの影響を受けやすく、心配な時期でもあります。思いもよらない事故やトラブルに巻き込まれる危険もあります。落ち着いて安全な生活を送ることを心がけましょう。一方で、家族の方と過ごす時間が増えます。家族団らんの時間を大切にし、家族の方と心を開いて話し合いのできる良い機会にしてください。

★ 夏季休業中の生活について



1、目標・計画を立て、規則正しい生活を送ろう

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| ○生活リズムを崩さない | 生活記録を毎日記入し、規則正しい生活を送る。 |
| ○学習習慣の継続 | 宿題・不得意科目の克服。目標を立て、最後までやり通す力をつける。 |
| ○健康管理と体力向上 | 病気の治療、体力づくり、部活動等に積極的に参加する。 |

2、ルールを守り、健康で安全な日々を送ろう

- | | |
|---|--|
| ○所在を明らかに | 外出時は「誰と」「どこへ」「何の用事で」「何時に帰る」を伝える。 |
| ○交通ルールを守る | 自転車の「二人乗り」「無灯火」「併進」など危険な運転は絶対にしない。 |
| ○水の事故・火遊びに注意 | 水辺・プール等に出かけるときは体調を整え、きまりを守り、単独で行動をしないようにする。また、自分たちだけで花火をしない。 |
| ○ネットトラブルに注意 | 情報モラルをよく守り、トラブルを起こさない。 |
| ○自転車のルールを確認 | ヘルメットの着用等、交通ルールが変わったので家庭でもう一度確認する。 |
| ○ゲームセンターやカラオケの利用については、時間やルールをよく守ること。（ゲームセンター等の中学生だけでの利用は18:00までと決められています。） | |
| ○喫煙・飲酒・万引きなどは、絶対にしないこと。また、夜遊び、外泊、染髪、ピアス等についても、『夏休みだから』という気にならず、しないようにしましょう。 | |
| ○動画サイトの視聴や、オンラインゲーム、SNS等の長時間の利用は、健全な生活や友人関係に悪い影響を及ぼす可能性があります。節度をもって利用するために家庭でのルールについて確認しましょう。 | |

3、家族や地域社会の一員としての自覚をもとう

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| ○家の手伝いをする | 家族の一員として意識的に取り組む。 |
| ○迷惑をかける行為を絶対しない | 自分たちさえよければいいという考えはやめ、周囲を気遣い行動する。 |
| ○ボランティア活動に参加する | 人の役に立てることに喜びをもてるようになろう。 |

4. 不安や悩みがあるときは

- 不安や悩みがあるときは、身近にいる信頼できる大人や相談機関に話しましょう。(別紙で連絡先等あります)
- 他人から脅迫や暴力行為等を受けたり、受けたりしそうな場合はすぐに身近な大人に相談し、場合によっては警察に連絡しましょう。

☆学校内においては、教職員が共通理解をしながら、生徒の指導に努めています。効果的な指導を行うためには、ご家庭のご理解、ご協力が不可欠です。何卒、よろしくお願いいたします。

何かございましたら、**葛西二中（３６８０－５１４６）**までご連絡ください。

☆不審者などの被害にあった場合には、すぐに葛西警察に連絡をしてください。その後に、学校までご連絡ください。**葛西警察（３６８７－０１１０）**

☆子供のいつもと違う様子や、変化に注意してください。下記に学校のほかに相談できる支援機関を紹介しました。ご利用ください。

令和7年4月		保護者向け相談窓口一覧		T 電話による相談／問い合わせ M 来所による相談／問い合わせ W Webによる相談／問い合わせ	
 いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。	各区市町村教育相談所（室）一覧 お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。 	教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 24時間対応 0120-53-8288 東京都教育相談センター 			
	青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス 都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。 03-3360-4192 東京都教育相談センター 				
 生活や子育てなど家庭のことについて困っている。	子供家庭支援センター一覧 18歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。 	東京都児童相談センター・児童相談所 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、どんなからでも受け付けています。 			
	警視庁少年センター 都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。 警視庁 	ヤング・テレホン・コーナー 24時間対応 03-3580-4970 警視庁 少年相談係 			
 子供の行動や発達などについて不安がある。 心の悩みや不安などを聞いてほしい。	こころの電話相談室 042-312-8119 東京都立小児総合医療センター 		こころといのちのほっとライン 0570-087478 東京都保健医療局 		