

Assist

令和8年7月17日（金）
堺市立長尾中学校生活指導通信No. 1
発行者：生徒指導主事



自分を伸ばす夏休み

いよいよ待ちに待った夏休み・・・

夏休みがより充実した期間となるように次のことに注意して過ごしましょう！

1. スマホ・ゲームやりすぎ注意！

今年も酷暑が続く夏休みとなりそうです。涼しいところでスマホ・ゲームばかりして、ダラダラと過ごしてしまわないように、何にどれくらいの時間を使うかきちんと決めましょう。

また、スマホ（インターネット）を使うときは、堺市立中学校生徒会が考えた『堺市立学校スマホ・ネットルール5「堺っ子をまもるんやさかい」』を参考にトラブルにならないように注意しましょう。

1. やさしい言葉を選び、確認して送ろう !!
2. 悪口はもちろん、ぐちも書かないようにしよう !!
3. 個人情報をのせないようにしよう !!
4. 知らない人とかかわらないようにしよう !!
➢ ネット上で知り合った人と直接会わない！
5. 家の人とルールを話し合おう !!

※困ったことがあれば、

おうちの人や先生、相談窓口に相談しよう！



堺市立学校 スマホ・ネット ルール5
まもるんやさかい
便利なものを かしく 使おう！

1 やさしい言葉を選び、確認して送ろう
メッセージを送る前にひと呼吸、考えてから送ろう

2 悪口はもちろん、ぐちも書かないようにしよう
メッセージを消すことができて、心の傷は消すことができません

3 個人情報をのせないようにしよう
ネット上に名前・住所・電話番号や写真ののせることで、トラブルをまねきます

4 知らない人とかかわらないようにしよう
ネット上には、いろんな人がいるので、危険なこともたくさんあります

5 家の人とルールを話し合おう
使用時間・置き場所・約束を決めて送ろう

心配なときは・・・

電話相談窓口
こころホーン(24時間対応)
Tel: 072-270-5561
学校教育部(「まもるんやさかい」に関する問合せ)
Tel: 072-228-7436
消費生活センター
Tel: 072-221-7146

ネットいじめWEB相談窓口
PC用
http://www.sakai.ed.jp/gakkokyoikubu_soudan/
スマートフォン・携帯用
http://www.sakai.ed.jp/gakkokyoikubu/soudan_mobile.html

日常生活の中で家族のふれあいを大切にしましょう。

堺市立中学校生徒会・堺市PTA協議会・堺市教育委員会・堺市立小学校長会・堺市立中学校長会

3. あなたの得意なこと好きなことをたいせつに！

生活リズムの乱れに注意して過ごすことに加えて、意識してほしいことは、得意なこと・好きなことをする時間をたいせつにしてほしいことです。（だからといって、学習などすべきことをしないこととは違います・・・）さらに、「自ら課題を見つけ、学習できる力」をつけられるように取り組んでみてください。

計画的な生活の中で得意なこと・好きなことをする時間をとることで、自分の良いところを自分で知ることにつながしましょう。自分の良いところを知ることは、自分をたいせつにすることにつながります。自分をたいせつにすることは、周りの人もたいせつにすることにもつながります。この夏休みに個性や自主自律性が高まって、自分を成長させることができる良い機会になることを願っています。

しかし、一生懸命過ごしていても順調にいかないこと、悩みや不安が出てくることがあります。そんなときには、家族や信頼できるおとな、相談窓口相談してみてください。裏面の相談窓口を参考にしてみましょう。また、学校ホームページにも各種相談窓口の情報が載っています。活用してください。

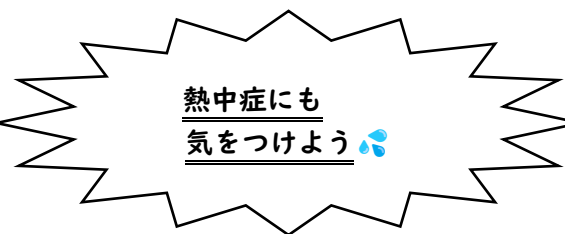
それでは、一人ひとりにとって**有意義な夏休み**を

2. 危険を回避！

水や火による事故が夏休みには報告されています。川や池、海など気象状況によっては、非常に危険な状態となる場合があります。プールなど管理されている場所でも水のある場所では常に危険が伴います。水による危険性を十分に理解し、危険な行動をしないこと、火遊びは絶対にしないようにしましょう。

事故にあわないためには、起こりそうな事故を事前に予測し、危険を回避する必要があります。また、危ないところへは、そもそも近づかないようにすることもたいせつです。

熱中症にも
気をつけよう



※裏面〈各種相談窓口一覧〉あり

〈各種相談窓口一覧表〉

機関名	連絡先	受付時間
【堺市】		
長尾中学校	072-252-0347	午前8時15分～午後4時30分 (休日を除く)
いじめ不登校対策支援室	072-340-0201	月～金(祝日除く) 午前9時00分～午後5時30分
こども電話教育相談 『こころホーン』	072-270-5561	24時間
ソフィア教育相談	072-270-8121	火～土(予約制) 午前9時00分～午後5時30分
ふれあい教育相談	072-245-2527	火～土(予約制) 午前9時00分～午後5時30分
堺市子ども虐待ダイヤル	072-241-0066	24時間
【関西・全国共通】		
児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間
関西いのちの電話	06-6772-1121	24時間
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 午後4時00分～午後9時00分
大阪法務局こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 午前8時30分～午後5時15分
親子のための相談LINE	LINEアプリで 友だち追加	詳細は、子ども家庭庁等 HPを検索



8月25日(火)
2学期始業式
元気に会おう!!

*【別紙】「～夏休みを健全で有意義に過ごすために～」⇒保護者の人と一緒に確認しましょう!

