

Assist

令和7年7月18日（金）
堺市立原山台中学校生活指導通信夏休み号



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！

今年も例年以上の暑さの夏休みとなりそうです。つつい夜更かしをして、生活リズムが乱れやすくなる期間ですが、朝起きる時間を決めて、規則正しく生活しましょう。

また、目的もなく家の中でスマホ・ゲームばかりして、ダラダラ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。

さらに、スマホ（インターネット）を使うときは、『**【原中版】ネットトラブルはくややこしい**～まもるんやさかいより～』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！！
➤うその情報や有害なサイトがあふれています。特に、フィルタリング機能についてうまく活用する方法を話し合い、何にどれくらい使うかを決めよう！



※困ったことがあれば、おうちの人や先生、相談窓口にご相談しよう！

熱中症にも気をつけよう💧「適切な食事」
や「十分な睡眠」をとりましょう。

原中版
ネットトラブルは
くややこしい
～まもるんやさかいより～

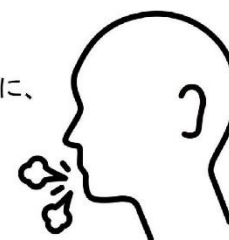


ネットトラブルはくややこしい～まもるんやさかいより～

や

1. さしい言葉を選ぶために、
確認して送るなー！

メッセージを送る前に
ひと呼吸して
考えてから送ろう!!



ネットトラブルはくややこしい～まもるんやさかいより～

2. いやなこと書かない！

2



メッセージは簡単に書いて、消せる。
でも、やな言葉を送って相手に
つけた傷は消されへん。
簡単に消せるからこそ気を付けて
メッセージ送るな！



ネットトラブルはくややこしい～まもるんやさかいより～

4. しらん人と関わらんようにしよー

ネット上にはいろんな人があって危険な
こともたくさんあるから気をつけよう

×



×



ネットトラブルはくややこしい～まもるんやさかいより～

5. いえの人とルールを話し合おうや～！



使用時間・置き場所・
約束を決めて守る～！

2. あなたの得意なこと好きなことを大切に！

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大切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。（夏の自由研究課題もありますね!!）

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、自分を大切にすることにつながります。自分を大切にすることは、周りの人も大切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、家族や学校、信頼できる相談機関に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機関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の**すてきな夏休み**を🍉

※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】		
原山台中学校	072-299-5135	午前8時30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 午前9時～午後5時30分
子ども電話教育相談 『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～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～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
いのちの電話	06-6309-1121	24時間
24時間子ども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～午後9時
大阪法務局子どもの人権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で検索

50th anniversary



8月25日(月)
2学期始業式
元気なすがたで!!

