

Assist !

令和3年7月20日（火）
堺市立原山台中学校生活指導通信No.5
発行者：北村 朋也



自分を伸ばす夏休みへ

いよいよ待ちに待った夏休み・・・
長〜い夏休みをより、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・ゲームしすぎない！

今年も酷暑が予想され、体を動かすのが嫌になることが考えられます。そうすると涼しいところでスマホやゲームなどをして、ダラダラと過ごしてしまう時間が長くなる恐れがあります。夏休みが終わってみれば、スマホやゲームばかりしてた・・・ということにならないように使う時間を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!!
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、相談窓口にご相談しよう！



2. 事故に注意！

中学生による事故で多いのが、自転車運転中による事故です。その原因は、信号無視・一時不停止などルールを守れていないことがあげられます。いつもより外出する機会が増える夏休み、自転車に乗るときや歩いているときなどは、交通ルールを守り、危険を回避して過ごしましょう。

また、水や火による事故も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。また、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、事故を未然に防止しましょう。

3. あなたの得意なこと好きな時間を大切に！

生活リズムの乱れに注意して過ごすことに加えて、意識して過ごしてほしいことは、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せず、1日中ゲームばかりすることとは違います・・・）

しっかりと計画された1日の生活の中で得意なこと・好きなことをする時間とっていきましょう。自分の良いところを自分で知ること、自分を大切にすることに繋がります。自分を大切にできる人は、周りの人のことも大切にできる人だと思います。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場合もあります。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。以下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、**素敵な夏休み**を！！2学期に元気に会えることを楽しみにしています。

〈各種相談窓口一覧〉

機関名	連絡先	受付時間
【堺市】		
原山台中学校	299-5135	閉庁日を除く平日 午前8時30分～午後4時30分
LINE相談	堺っ子SNS相談で検索し、利用方法を参照	
子ども電話教育相談 「こころホーン」	270-5561	24時間
ソフィア教育相談	270-8121	火～土 午前9時～午後5時30分
ふれあい教育相談	245-2527	火～土 午前9時～午後5時30分
堺市子ども虐待ダイヤル	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