

Assist !

令和5年7月20日(木)
堺市立原山台中学校生活指導通信No.4
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・・・
長い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・ゲームやりすぎダメ！

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・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こともあります。夏休みが終わってみれば、スマホ・ゲームばかりしていた・・・となら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！！
➢ 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・約束を決めて守ろう

もし、困ったことがあれば、必ず、おうちの人や先生にすぐに相談しよう。

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
生徒指導課(「まもるんやさかい」に関する問合せ)
Tel: 072-340-3478
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

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大切です。

熱中症にも
気をつけよう！

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、「自ら課題を見つけて、学習できる力」をつけられるように意識してみてください。

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げましょう。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。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、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〉

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



8月25日（金）
2学期始業式
元気な姿で！！

