「自律 ・ 友愛 ・ 創造」

～ 夢を育み、笑顔に会える、愛いっぱいの学校 ～

茨木市立三島中学校
生徒指導通信
第16号
生徒指導委員会

PROGRESSO 継続

中学３年間で『高校を卒業する力』
『仕事を続けていく事のできる力』をつけよう

春休みが始まります。新年度に向けてのいい準備を！！

３月２３日（土）から約２週間、春休み期間に入ります。春休みは、最高学年になる、先輩になるための準備の期間です。春休み中、みなさんの生活は家庭中心となります。家族の一員として進んで家庭の仕事を手伝い、親や兄弟姉妹と過ごす時間を大切にしましょう。

また、自主的な学習やクラブ活動・スポーツに励み、規則正しい生活はもちろん、自主的に行動する力を育ててください。自ら考え、規則正しく、有意義に春休みを過ごしましょう。

安全に楽しく春休みを送るために、学校から生徒のみなさんに、特に注意してほしいこと、留意してほしいことがあります。それぞれ自分に適した計画を立て、楽しく、有意義な春休みにして下さい。そして、４月スタート時には全員が元気に登校して下さい。

(1)規則正しい生活を送りましょう。

○ 早寝早起きをし、規則正しく同じリズムで生活しましょう。
※ 夜更かしは成長ホルモンのバランスを崩します。中学生の睡眠時間は８～９時間が最適です。
スマホやゲームなどの使用する時間を決めましょう。

(2)計画を立て学習しましょう。

○ 春休みの宿題を計画的に済ませましょう。
○ ２年生は最高学年になります。受験生になるという自覚を持ち、計画を立てて学習しましょう。１年生も４月から先輩になります。学習と向き合い丁寧に取り組みましょう。

（3）決まりやルールを守って安全で楽しい春休みにしましょう。

① 外出するときは「誰と、どこに行き、何時に帰宅するか」を保護者に伝えましょう。
② 服装に注意し、派手なもの、中学生らしくない服装は避けよう。
③ 所持品に注意し、高価なもの、危険なものは持ち歩かない。
④ 危険な遊び(火遊び・薬物)や飲酒・喫煙・無免許運転はしない。
⑤ 携帯電話などによるネット上のトラブル（SNS・出会い系サイト・有害サイトなど）から自分を守るために、ルールを守ろう。
⑥ 被害防止のため、夜の外出及び外泊はしない。また、門限時間を守ろう。
⑦ 水難防止に努めよう。水辺に子どもだけで近づかない、遊ばない。
⑧ 旅行・サイクリング・登山・キャンプ等については、保護者の責任のもとで行動すること。
⑨ 登校時は制服または体操服、部活着で来ること。無断で学校の教室、運動場、プール、体育館を使用しないこと。
⑩ 先生の指示がない場合は、自転車で登校しないこと。

【大阪府青少年健全育成条例】（夏休み期間以降も同じです。）…こんな内容です。知っていますか？

自由な外出時間は午後8時までです。(8時は遅い気がします。家庭でルールを決めてください。)それ以降の外出は、保護者同伴とし、午後10時までに帰宅することがルールです。これは、「大阪府青少年健全育成条例」に即したものです。午後10時から翌日の午前4時までは、特別な事情がない限り、保護者同伴でも飲食店等への出入りもできません。当然、友人宅への外泊はできません

※ 大阪府青少年健全育成条例第25条
保護者は、通勤通学その他正当な理由がある場合を除き、夜間に青少年を外出させないように努めなければなりません。
◇16 歳未満の者は、午後8時から翌日の午前4時

減らないトラブル、使用時間をコントロール！！！

前回の通信では、スマホの使用時間について書きました。中学生の平均使用時間は平日で約２時間という調査結果が出ています。自由な時間が増える春休みは２時間以上の使用になることが容易に想像できます。

ゲーム依存

スマホゲームにはクリアは存在しない。新しいステージや新しいダンジョンが次々に更新され、無料アプリでも課金が必要に迫られる場合が多い。気が付いた時には深夜遅くまでやり続けてしまいます。ログインボーナスなどもあり、毎日ハマるケースが多い。（課金によるトラブルも増えています。）

SNS でのトラブル

刑事事件に発展するケースもある。
① 自分（他人）が写っている写真を SNS にアップし悪用される（する）トラブル。
② Twitter やインスタグラムから（ゲームでの掲示板でも）知らない人とコミュニケーションをとり出会ってしまい、事件に巻き込まれるケース。
③ LINE でのグループ外し、ステメでの悪口、返信の強要（既読スルーへの批判）から、いじめに発展することがあります。

スマホと上手に生活していくために…**(スマホに時間を支配されていないですか？)**

・１日の使用時間を決める。（1 時間以内が最適。使わないというより使う時間をコントロールする）
・知らない人と連絡は取らない。知らない人と絶対に会わない。文字や電話で信じない。
・ＬＩＮＥ上でのやり取りは誤解を生む場合が多いので、大事な話は直接会ってしよう。

スマホ上でのトラブル（特に知らない人が関わっているトラブル）は、一人で悩まずに、保護者や先生に相談してください。あなたの安全が一番大事です。

春休み中は充実した生活を送ってください。休み明けに元気に登校してくださいね。