

「自律・友愛・創造」
 ～ 夢を育み、笑顔に会える、愛いっぱい学校 ～ 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

春

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

休校中の生活について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月2日より休校となります。
 感染拡大防止のための休校になりますので、むやみに外出せずに健康管理に努めてください。
 部活動も活動停止になります。各個人で体力が落ちないように工夫しましょう。

(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。

- 復習など計画的に進めていきましょう。
- 読書の時間をつくりましょう。

(3) 決まりやルールを守って安全な休みにしましょう。

- ① むやみに外出せず、こまめに手洗い・アルコール消毒等を行いましょ。
- ② 人が多い場所や、人が集まる場所には、感染のリスクを伴います。原則行かない。
 (エキスポシティ・イオンモールなど)
- ③ テレビゲームや携帯ゲームなど、終了時間を決めて、生活にメリハリをつけよう。3時間以上の使用は、ゲーム依存症の疑いがあります。
- ④ 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。

減らないトラブル、使用時間をコントロール!!!

中学生のスマホゲーム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ので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。



緊急時の連絡先

三島中学校 072-626-2145
 茨木警察 072-622-1234



何かありましたら、学校まで連絡下さい。

裏面 参考資料 『新型コロナウイルスを防ぐには』