

「自主・自律・友愛」

主体的に自ら学び 自分の行動に責任をもち 仲間とともにより良い生き方を目指す

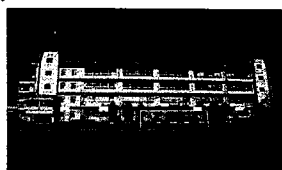
茨木市立平田中学校

生徒指導通信

第4号

生徒指導推進委員会

team H 仲間



人の気持ちを想像する力をつけよう!!!

卒業後、一人ひとりが自らの将来へ夢や希望をもち、

自らの力で未来を切り拓いていく!!! 自分らしく になりたい自分に

ねっちゅうしょうよぼう

①熱中症予防をしましょう。

暑くなってきました。以下のことについて注意して過ごしましょう。

水分をしっかりととりましょう。

人間の約60%は水分です。寝ている時や体育の授業（水泳も）で汗をかきます。意識を
してこまめに水分を取りましょう。水分だけでは塩分やミネラルが不足します。もしよく動く
日であれば水筒にスポーツドリンクを持参してください。（学校には水筒に入れたスポーツドリ
ンクを持参ください。塩分タブレットは認めていません。）

①栄養をとりましょう

摂取する栄養素が偏らないように、好き嫌いをせずバランスよくご飯を食べましょう。ま
た、朝ごはんはとても重要です。

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝て
いる間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭は
ボーッヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをきっ
り自覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強
や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんと
スイッチを入れましょう。

②睡眠をしっかりととりましょう

③運動中は、マスクをはずしましょう!!!

②タブレットのルールについて（インターネット等の使い方）

中学校ではみなさんの学習を支える文房具の一つとして、タブレットを渡しています。

みなさんは生まれた時から携帯電話やタブレット、テレビなどデジタルな物が生活の中
にあり、当たり前のように使いながら暮らしています。家で使う携帯電話やタブレットな
どは、家でルールを決めたりしている人もいるかもしれません。

または個人の持ち物として、自由に使えているかもしれません。

中学校で渡されているタブレットは好きな時に、好きなことのために使うタブレット

ではありません。タブレット使用のルールを守り、正しく情報を判断しましょう。

タブレット使用のルールについては、茨木市立平田中学校のホームページに、
タブレットのルール（改訂版）というのを掲載しています。もう一度確認しておいてくだ
さい。

1学期、インターネット等のトラブルで指導することが数件あったので、生徒指導推進
委員会から何点かもう一度確認しておきます。

・携帯電話、カメラ、タブレット等で写真や動画を撮る時は、相手の許可がない場合は絶対
に撮らないこと。盗撮や肖像権のことで大きな事件につながる人が多いです。

・SNS等、ネット上であげてしまった写真や動画は、ほとんどが一生残ります。

その写真や動画が自分が大人になった時、未来の家族、就職先、友だち等からみられて
いいものであるかよく考えて下さい。

加害者になっても、被害者になっても、自分が苦しい思いになること、取り返しのつかな
いことになるので、十分に気を付けて使用してください。

③水難事故に会わないようにしましょう。

・体調がすぐれない時の水泳はやめましょう。

・子ども達だけで海や川に行くのは危険ですので必ず大人がついていきましょう。

・自分の泳力を過信する事なく深い所へは行かないようにしましょう。

・ふざけたり危険な遊び方をしたりすることはやめましょう。

・津波や大雨（ゲリラ豪雨）などの気象情報に注意しましょう。

・水温や水泳時間に応じて休憩時間を定期的にとりましょう。