

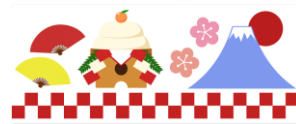


# 生徒指導だより

令和4年度  
市川市立第六中学校  
生徒指導部  
NO.6 2022/12/21

## もういくつ寝ると～お正月～♪

いよいよ冬休みですね。13日間の短い冬休みですが、クリスマス、大掃除、年越し、三が日などたくさんのイベントがありますね。また、クリスマスプレゼントやお年玉など手元にお金が増える時期でもあり、お金の使い方などに気を付けなければいけません。今回は、冬休みをより良く過ごす方法を載せました。冬休みのしおりと一緒に参考にして、ぜひ、有意義な年越し、新年を迎えてください。



## 冬休みの過ごし方は計画的に

時間が短いからこそ、計画をしっかり立てましょう。保護者の方と相談することも大切です。無理な計画にならないよう、勉強、掃除、家の手伝い、自由時間などそれぞれの時間を確保しましょう。立てた計画は、実行できてこそ価値があります。まずは、目標を具体的に立てていきましょう。



## 体調を整えよう

長期休みだと学校生活がない分、昼夜逆転や運動をしない生活になりがちです。朝起きる時間、夜寝る時間をしっかり決めて、規則正しい生活をしましょう。特に3年生は、午前中に学習するスタイルの方が、入試の時にも頭が冴えて集中できます。また、体を動かして健康的な生活を心がけましょう。

## 冬休みに関わるクイズ ～君も冬休みマスターになろう～

- ①日本の冬休みはいつから始まった？ A：天平5年 B：明治5年 C：昭和5年
- ②最初の冬休みは何日だった？ A：1日 B：2日 C：27日
- ③世界で冬休みが長い国は？ A：カナダ B：インド C：ブラジル

## 「家庭のルール」チェックリスト

インターネットは生活に不可欠なものになりました。次の時代を生きる子供たちが、新たな機器やサービスに対応し、安全に賢くインターネットを利用するために、「家庭のルール」を作りましょう。

- 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える。
- お互いに納得できるよう、話し合って作る。
- 子供が守れるルールを作る。
- 具体的なルールを作る。
- 守れなかったらどうするか決めておく。
- トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

ルールを作ったあとも・・・

- ◎ 子供の成長に合わせてルールを見直しましょう。
- ◎ 生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

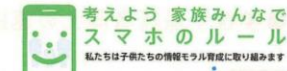


クイズの答え

- ① B  
(明治の始めにはあったとされています)
- ② B  
大晦日と元旦のみ
- ③ A  
カナダの小学校は1か月の休みでうらやましい。ちなみにブラジルは冬がないので・・・

## 相談は心を守る大切な武器

皆さんの中には様々な悩みを抱えている人もいます。そして、その悩みは自分だけでは解決することが難しい場合もあります。でも、皆さんの周りには、相談できるところがたくさんあります。もし、身近な家族や友人に話にくい時には、利用してみてくださいはどうか。



## 悩んでいるあなたへ

適度なストレスは、健康や成長に必要なものですが、ストレスが大きすぎると心の不調につながり、体調を壊したり、冷静な判断ができなくなったり、自他を傷つけてしまうことにつながることがあります。

悲しいことやつらいことが重なると、次のことが起こってしまうかもしれません。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 食欲が出ない。
- 不安やイライラで落ち着かない。
- 眠れない。
- いつもなら簡単にできることができなくなる。
- 投げやりになる。
- 好きだったことも興味がなくなる、おっくうになる。
- 家や部屋から出たくなくなる。
- 人に会いたくなくなる。
- 自分が不必要なものを感じる。
- 自分を傷つけてしまう。

こういうことが起きるのは、心が弱いわけではありません。誰にでも起こりうることで、すばらしいことではありません。まずはストレスを軽減する方法を試してみましょう。

【ストレスを軽減する(ストレスマネジメント)の一例】

- 目を閉じて深呼吸をする。
- 音楽を聴く。
- 筋トレや適度な運動をする。
- 話を聞いてもらう。
- 大声で叫ぶ。
- 気持ちを文章に表してみる。
- 好きな食べ物を食べる。
- せんべいをバリバリ食べる。
- ゆっくりお風呂に入る。
- 氷を握りしめる。
- いらぬ紙や雑誌を破る。

(自殺総合対策推進センター(JSSC)による研修の内容から抜粋)

つらい気持ちを感じたら、一人で抱え込まず、誰かに話をしましょう。解決の方法に気づいたり、気持ちが楽になったりします。近くにいる友達、家族、先生方などに、話せる範囲でかまいません。今のつらい気持ちを伝え、SOSを出してみませんか。誰かに話すことは、つらい気持ちを解決するきっかけになるはずです。もし、身近な人に話ができない場合は、以下の窓口でも相談ができます。

- 子どもと親のサポートセンター 0120-415-446
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- 千葉県警察少年センター(ヤング・テレホン) 0120-783-497
- 千葉いのちの電話 043-227-3900
- 子どもの人権110番 0120-007-110
- チャイルドライン千葉 0120-99-7777
- よりそいホットライン 0120-279-338

## 1月の生活目標

・新たな決意を持ち、心身共に充実した生活を送ろう。

