

# 生徒指導だより

6月号

令和7年5月30日発行  
市川市立東国分中学校  
生徒指導部

## ～一人で抱え込まずに、誰かに相談しよう～

5月の大型連休を終え、通常日課による授業が本格的に始まり、学校生活のリズムが定着してきたことと思います。学習や部活動、委員会活動などで、忙しく感じるようになってきているのではないのでしょうか。また、6月6日の体育祭に向けた練習が始まり、体力的にも疲れが出てきていることでしょう。そのような環境の中で、悩んだり、様々なことで困ってしまうことも多くあると思います。対話週間も終わり、先生方とも話をしたと思いますが、それでも心配なことや困ったことがあれば、学校外の大人の方々に相談することもできます。下記に相談窓口を載せておきますので、必要に応じて活用してください。

○子どもと親のサポートセンター TEL 0120-415-446

※学校や家庭生活、友達のこと、心や体についての悩みに関する相談

(毎日24時間受付)

E-mail [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

※メール相談の際は、なるべく学校名や氏名を伝えてください

○総合教育センター特別支援教育部 TEL 043-207-6025

E-mail [sose-inage01@mz.pref.chiba.lg.jp](mailto:sose-inage01@mz.pref.chiba.lg.jp)

○24時間子供SOSダイヤル TEL 0120-0-78310

○千葉県警察少年センター（ヤング・テレホン） TEL 0120-783-497

※20歳未満のお子さんに関すること

○こどもの人権 110番 TEL 0120-007-110

※こどもの人権に関する相談（月～金 8:30～17:15）

○千葉いのちの電話（24時間） TEL 043-227-3900

○チャイルドライン千葉 TEL 0120-99-7777（毎日16:00～21:00）

○よりそいホットライン TEL 0120-279-338（24時間）

○ライトハウスちば（千葉県子ども・若者総合相談センター） TEL 043-420-8066

※子ども・若者の抱えるあらゆる問題や悩み事に関する相談（火～日 10:00～17:00）

そっと悩みを相談してね

SNS 相談@ちば

ワストップ・オンライン相談



LINE で相談



Zoom で相談

## 6月の活動目標

## 計画を立てて、今やるべきことに 全力を尽くそう

6月は、体育祭と定期試験という大きな行事があり、計画力と実行力が試される月です。どちらも、これまで積み重ねてきた努力を発揮する場であり、皆さんが成長することのできる絶好のチャンスです。



体育祭は、競技に出場して勝敗をつけるだけの行事ではありません。声が枯れるほど仲間を応援したり、係の仕事を一生懸命にこなしたり、クラスで意見を出し合って作戦を考えたり……。そうしたひとつひとつの積み重ねが、当日の達成感や感動につながります。上手いことあるかもしれないかもしれませんが、だからこそ仲間と力を合わせて乗り越える経験は、きっと今後の学校生活にも生きてくるはずです。

そして、体育祭が終わるとすぐに、定期試験がやってきます。1年生の皆さんにとっては初めての定期試験です。体育祭の疲れを引きずったまま試験まで何となく過ごしてしまうと、思うような結果はついてきません。また、試験範囲が小学校のころより広くなるため、これまでよりも計画的な試験勉強が必要となります。だからこそ、今月の生活目標にもあるように、「今、やるべきことは何か」を考えて、実効的な計画を立てることがとても大切です。



体育祭の準備と勉強、どちらも中途半端にならないように、自分の時間をどう使うかを意識してみましょう。限られた時間の中で全力を尽くす経験は、みなさんを大きく成長させてくれるはずです。6月が皆さんにとって実りある月になることを願っています！

## 登下校の服装について

5月19日（月）より熱中症対策の一環として、体操服での登下校が可能となっています。下記の「暑さ対策の指針」を確認の上、熱中症にならないように対策をしていきましょう。

1・2年生は制服で登校する場合、ネクタイとリボンの着用については自身（ご家庭）の判断で構いません。また、ワイシャツは長袖でも構いません。



## 暑さ対策の指針

### 登下校中に関して

①体操服の裾を出して登校したり、学校内で生活しても構いません。

授業の際、教科によっては、先生の指示に従って、裾をしまうなどしてください。

②熱中症対策をして、登下校をしてください。

帽子の着用や日傘を使用しても構いません。また、首の冷却（ネッククーラー）などの使用も可能です。ただし、自分で管理し、安全に使用してください。学校内での使用はしないでください。

### その他

・制汗シート（無香料）の使用は認めています。まわりに配慮した場所で使用し、各自ごみの処理をしてください。