

生徒指導だより

第2号

令和7年4月30日発行
市川市立東国分中学校
生徒指導部

始業式・入学式から1か月が過ぎようとしています。1年生の皆さんは、部活動の仮入部期間が終わり正式入部となりました。各部活動で、一生懸命後輩に教える姿がみられ、活発な様子がかがえます。さて、部活動へ入部したみなさんは、期待にあふれていることと思います。今の気持ちを忘れず、普段の授業や学校生活での様々な活動でも一生懸命取り組むようにしてください。先日、部活動のルールや意義について部活動集会で確認をしました。目的意識をきちんと持ち、有意義な活動になるよう一人一人が意識を高めていきましょう。



規則正しい生活を心がけていきましょう

ゴールデンウィークも折り返しになります。新学期の緊張から解放され疲れが出たり、気持ちがゆるんだりして、生活のリズムや体調を崩しやすいので、注意が必要です。

始業式からここまでは、早めの登校を心がける人たちが多く、遅刻が非常に少ないです。その様子から、きちんとした生活のリズムが確立していることがわかります。しかし、この休みの間に、そのリズムを乱してしまっては意味がありません。休み明けに「つらい」と感じないように、自分で整える力を身につけましょう。

自分で「整える」ために必要なこと

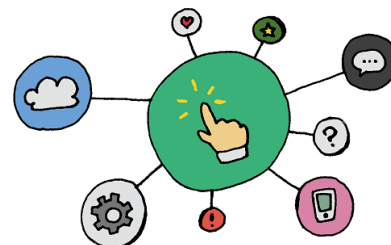
- ① **起床・就寝時間を一定にする**
⇒ 休みだからといって昼夜逆転せず、普段と同じ時間に起きる・寝る習慣をキープしましょう。
- ② **朝ご飯をきちんと食べる**
⇒ 朝食を食べることで体内時計が整い、1日のスタートが気持ち良くなります。
- ③ **1日の流れを大まかに決めておく**
⇒ 「午前は勉強、午後は部活の練習」など、大まかなスケジュールを立てて、だらだらと過ごさないようにしましょう。
- ④ **スマホ・ゲームは時間を決めて使う**
⇒ つい長時間使いすぎないように、「〇時間まで」とルールを決めましょう。
- ⑤ **勉強の習慣を完全に止めない**
⇒ 宿題や復習など、毎日少しでも机に向かいましょう。休み明けの「勉強のつらさ」を軽減できます。
- ⑥ **適度に体を動かす**
⇒ 外に出て運動するなど、体を動かすことで生活リズムが整いやすくなります。

KDDI スマホ・ケータイ安全教室

4月26日（土）5時間目、KDDIスマホ・ケータイ安全教室の講師の先生とリモートで繋ぎ、オンライン形式で講演会を実施しました。研修の内容は、インターネットの基本的な使い方や事件・事故に巻き込まれないための注意点など、細かく教えていただきました。講演会是对話形式でも行われ、まわりの友人たちと内容を深めることができました。講演会后、生徒の感想用紙に書かれていたものを一部掲載します。

1年生

ネットで知り合った人を簡単に信じて会いに行ってしまうと分かりました。ネットは便利だけど、危険なこともたくさんあるので、気を付けようと思いました。



2年生

一度世に出た情報は一生消えないことの重大さがよく分かりました。インターネットを使うときは先のことを考え、家庭内でもルールを作って生活をしたいと思いました。

3年生

講演を聞いて、スマホ・ネットだけでも日常にひそむトラブルは様々なのだと感じました。個人的に衝撃だったのは「さらし屋」や「特定班」の存在でした。ネットに一瞬でも投稿したら全世界に拡散するというのは信じがたかったけど、これらの存在によって拡散力が加速すると知り、納得しました。今まで以上に注意してネットを利用していこうと思いました。

連休中の生活について

- ① 外出する時は、「どこへ、誰と、何の用で、何時に帰る」を保護者に伝えましょう。夜間の外出は控えましょう。やむを得ず夜間に外出する場合、保護者が責任のとれる成人の方と行動すること。
- ② 生徒だけのゲームセンターなどの遊技場やカラオケボックス等の出入りをしないこと。（恐喝の被害、他校生とのトラブルが多くなっています。）
- ③ 外泊は、基本的にはしないこと。例年トラブルが発生しています。
- ④ 交通事故に十分注意すること。（中学生の交通事故の多くは自転車乗車中に発生しています。自転車の安全利用を心がけましょう。）
- ⑤ 法令に触れる行為は絶対にしないこと。
また、健康を損なう行為についても、注意すること。
- ⑥ この時期はLINEやSNS等を通じてのトラブルが多くなります。スマートフォン等の使い方には気を付けましょう。

5月の活動目標

**自分の役割を意識し、
集団（学級や部活動、仲間）の力になろう**

4月を通して、新しい学級や学校生活にも少しずつ慣れてきたことだと思います。5月は、「集団の中の自分」を意識することが大切な時期です。どんなに小さな役割でも、それを自分事として責任をもって取り組み、まわりの信頼や協力に繋げていけるようにしましょう。