

# TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 生徒指導だより 令和6年7月19日 夏休み前特別号

教育目標：未来を拓く妙典中生徒<明るく・正しく・美しく>

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

## ◎充実した夏休みにするために

明日から、いよいよ夏休みです。日々の学校生活から離れ、自由に使うことのできる時間が増える夏休みを、みなさんはどのように過ごすのでしょうか。疲れを取るため、リフレッシュのためと、なんとなく日々を過ごしてしまっただけではもったいない！2学期に「この夏はこんなことができた！」とお互いに報告しあえるような夏休みにしてください。

みなさんにとって、今年の夏休みが充実した休暇となることを期待しています。

☆夏休みを充実させるために

### 1. 目標を持とう！

- ・夏休みで〇〇できるようになろう
  - ・理想の自分になるために〇〇しよう
- ### 2. 身近な疑問を見つけ、考えてみよう！
- ・なんでマンホールって丸いのだろう
  - ・スイカに塩を振ると甘く感じるのはなぜ
- ### 3. 新しい自分を見つけよう！
- ・新しいことに挑戦しよう
  - ・今までの自分を振り返ってみよう

## ◎要注意！安全に生活しよう

お祭り、花火大会、海水浴、帰省や旅行など、夏休みは楽しみがいっぱいありますね！楽しい夏休みを満喫するために、安全面に十分に注意しましょう！

### ○夜の外出は保護者と一緒に！

夜は、日中以上に犯罪やトラブルに巻き込まれる危険が多くなります。また、暗くなると人目に付きにくく、危険に気付いてもらえないこともあります。夜に外出するときは、保護者の方と一緒に出かけましょう。

### ○海水浴は大人の目の届くところで！

海や川などでの水遊びは、思いがけない事故がとても多い遊びです。ライフジャケットやアームリング、ウォータースーツなどの装備をしっかりと着用し、十分に準備をしたうえで、保護者の監督のもとで遊びましょう。

### ○SNSの誘惑に注意しよう！

SNSでは、様々な情報を得ることができますが、その情報がすべて正しいもの、安全なものではありません。最近では、SNSを使って犯罪の仲間を勧誘したり、危険な情報をあたかも安全で良い情報であるかのように紹介したりすることが問題になっています。SNS上での情報には十分に注意をしてください。

## ◎困ったときは相談しよう

心配なことや辛いことがあったときには、周りにいる3人の大人に話してみてください。もし、相談している相手が見つからないときには、次のような相談先があります。参考にしてみてください。

○こころの健康診断 0120-968-059 (平日9~21時、休日10~18時)

○いきづらびっと (SNS相談 ※QRコード)

○24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間)

○千葉県子どもと親のサポートセンター

0120-415-446 (24時間)



## ◎2学期に会いましょう！

9月までみなさんと会えないことが寂しいですが、なによりも一番大切なのは、始業式にみなさんがそろって、元気よく登校してくれることです。安全に、健康に、充実した夏休みを過ごしてください！

また2学期にお会いするのを楽しみにしています！

## ◎保護者のみなさまへ《保護者のみ配信》

近年、若年者のOD（オーバードーズ）が増加傾向にあります。ある調査では、首都圏の3つの救急センターの2020年のODによる救急搬送が約300件（うち一般医薬品が約70件）となっており、2018年の2倍まで増加しているとの結果がありました。（日経メディカル「首都圏の救急センター3施設の集計の結果」より）SNS等でODをしている人の書き込みを見たことをきっかけにODに手を出してしまい、依存してしまうことがあるそうです。また、ODの理由として、自分の精神的な不安や孤立感、劣等感などを解消したり、周囲の人に分かってもらいたいというものが多くを占めています。

ODの難しいところは、市販薬でも実行することができてしまい、入手が簡単のために敷居が低いところにあります。生徒へも注意喚起をしているところですが、ご家庭でも改めて常備薬の管理状況や、お子様の薬への認識、日常の様子におかしいところはないかなど、未然に防ぐための注意をしていただければと思います。

### 子どもを薬物から守るチェックポイント

- 帰りが遅くなるが多くなった
- 理由のわからないお金を欲しがるようになった
- 食事を家族と一緒に食べなくなった
- 知らない上級生や友達と遊ぶようになった

『薬物から子どもたちを守るために』千葉県より