

# 春休みの生活について

### 新年度へ向けて 一年を振り返り 気持ち新たに

今年度、修学旅行や体育会等、様々な行事を行うことができました。多くの生徒が「コロナ対策」を心掛け、多くの活動を経て、それぞれの心に残る体験や経験を得ることができました。健康に注意しながら学校生活を送り、辛抱の毎日が続きました。そのような中、先日は穏やかな天候の下、第43回卒業証書授与式を無事に終えることができました。3年生は晴れやかな顔で本校を巣立って行きました。

さて、3月25日(土)から春休みが始まります。短い春休みですが、新学年へ向けて目標を考えるなど、家庭で過ごす時間を大切にしましょう。

苦手教科の克服をするなど、13日間の春休みを計画的に過ごし、一日一日を有意義に過ごしましょう。

また、大きなけがや事故、事件に巻き込まれることなく、新学年を迎えましょう。

#### 1 家庭や地域の一員として

皆さんの周りには、これまで支えてくれた家庭があり、そして地域があります。 皆さんが生活しているこの「芳泉中学校区」が、誰にとっても住みやすく素晴らしい場所になるように、地域の一員としてより良い生活をしてみましょう。

- ・日頃から学校でできているあいさつを、地域でもしてみましょう。
- ・春休みは、家族の一員として家事の分担や手伝いを積極的にしましょう。
- ・地域や近隣の商業施設、店舗などで、中学生として責任のある行動をしましょう。

#### 2 自分を高めよう・自分を大切にしよう

- ・春休みは、新学年・進級の準備期間になります。目標を考えて過ごしてみましょう。
- ・規則正しい生活の中で、学習計画をつくり、新学年の準備を進めてみましょう。
- ・課題や進路に向けた学習、勉強に集中する習慣を目指してみましょう。
- ・引き続きマスク着用や手洗い、うがいなど感染予防をしましょう。
- ・ 春休み中には、家族と一緒に出かけることがあると思いますが、安全に十分気を付け、ルールやマナーを守るようにしましょう。
- ・スマートフォン、パソコン、ゲーム機等のメディアに関して、使用する際のルールやマナー等について保護者の人と考えてみましょう。また、SNSでのトラブル、不適切なサイト等の利用、料金等に関するトラブル、性犯罪から自分を守ることについて、くれぐれも注意しましょう。

#### 3 スマホ・SNSについて考えよう・使い方やマナーを守ろう

生徒会・保健委員会が中心になり、メディアに関して情報をまとめた「**芳泉新聞」**を制作してくれました。「スマホ・SNS中毒」の人も、そうでない人も、日々の生活面を見直し、この春休みも健康な状態で過ごせるようにしましょう。

・アンケート調査では、スマホ所持率が87.2%、ルールがある家庭は56.3%です。

- ・令和4年度2学期に、生徒会執行部や保健委員会の生徒が中心になり、全校生徒のアンケート調査や意見をまとめて、芳泉中学校の「メディアについてのルール&マナー」の向上を考えて、5箇条を提案してくれました。
- ・家族の人と「我が家のメディアルール」を決めて、実践してみましょう。

# 芳泉新聞

### メディア使用の『5箇条』

- 7条 公共の場所では、他人の迷惑にならないように利用する
- 2条 勉強中や他のことをしているときは電源を切る
- 3条 保護者と情報を共有しておく
- 4条 有料アプリを入れるとき、課金をするときは、保護者に無断で 行わない
- 5条 ネットよでも人の心を傷つける行為をしない
- ・メディアには、多くのメリットがある反面、デメリットも多くあります。
- ・安心安全にメディアを使うためには、自分で考えて保護者と協力しあうことが 大切です。

### スマホ・SNS 等使用のメリット

時間、場所関係なく、情報を得ることができるいつでも見直すことができる情報を受信・発信できる瞬時に理解しやすい 知識をさらに深めることができる

ストレスの解消

4 その他

たくさんの人に情報を聞くことができる

#### デメリット

生活習慣病になる可能性が上がる 情報の真偽がわかりづらい

視力が低下する

依存してしまう恐れがある

勉強に集中できない

危険なサイトにアクセスする可能性がある

一度広まった情報を消すことができない

### ※ 芳泉新聞より抜粋

・事故・事件が発生(目撃)した場合は、警察へ連絡した後、速やかに学校にも連絡をしてください。

岡山南警察署 (086) 245-0110

岡山市立芳泉中学校 (086) 264-9081 【平日8:20~17:05】

☆休み中に学校へ登校する場合(部活動以外)は、全て制服で登校すること。また、通学ルールを守り、公民館などに自転車を置いて登校しないようにしましょう。

☆令和5年度1学期の始業式は、4月7日(金)です。 服装・頭髪を整えて、気持ちを新たにして新学期を迎えましょう。 短い春休みですが、落ち着いた生活を心掛けてみましょう。



# 中学生・高校生のみなさんへ ~ 不安や悩みを話してみよう ~

もうすぐ新年度を迎えますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。 進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる 窓口があります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、 生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口で は、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、 信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を 抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあ るのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)









https://youtu.be/CiZTk8vB261

https://www.mext.go.jp/a\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和5年2月 文部科学大臣 永岡 桂子



#### 保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の512人となり、極めて憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、この時期には、 不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

#### (自殺直前のサインの例)

- ・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・成績が急に落ちる
- ・注意が集中できなくなる
- 身だしなみを気にしなくなる
- ・健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

電話やメール、ネット等の相談窓口 (リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)





https://www.mext.go.jp/a\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和5年2月 文部科学大臣 永岡 桂子