

夏休みの生活について

文責：生活指導部（澤田）

新型コロナウイルス感染症も落ち着き行事も少しずつ元通りになってきました。今年は各地域のお祭りも開催されることになり、夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。充実した日々を過ごすために、夏休みスタート前に以下のことをご家庭で一緒に確認していただきますようお願いします。

充実した夏休みにするために



(1) 健康面：規則正しい生活を心がけましょう。

① 生活リズムが乱れないようにしましょう。

＊毎日きまった時間に起きて朝日を浴び、起床後1時間以内に朝食をとることが生活リズムを整えるために欠かせません。

② 心も身体もリフレッシュしよう。

＊本を読んでみたり、ジョギングやヨガにチャレンジしてみたり、自然の中で深呼吸してみたり…自分でできる気分転換方法を探してみよう。

③ 体調管理を心がけて生活しましょう。

＊外で元気に遊んで帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

④ 熱中症対策にも十分気を付けましょう。近年、気温や天候がこれまでとは変わってきています。「去年は大丈夫だったから」が通用しなくなっていることを意識しておきましょう。

＊水分・塩分の補給や適切な冷房機器の使用で対策しましょう。

(2) 学習面：目標を決めて学習しましょう。

① 学習に取り組みやすい時間を決め、宿題は計画的に進めましょう。

＊旅行や楽しい予定をおもいきり楽しむために、宿題は計画的に進めましょう。

② 進路について考えたり、お家の人と話してみたり、情報収集にも取り組んでみましょう。

＊職業検索サイトなどをのぞいてみると、面白い名前の職業があったりします。記憶に残るくらいなら、もしかして運命の仕事なのかも…!?

(3) 安全面：事件・事故に遭わないように気を付けましょう。

- ① 外出時は、行き先や帰宅時間を家族に伝えてから出かけましょう。また、友達の家への無断宿泊はやめましょう。

*食事や帰った後の掃除など、泊めてくれたお家の方に負担があるということを、忘れないでくださいね。

- ② 慣れた場所ほど、忘れずに周囲の安全確認をしましょう。

*「えっ!なんでそこに穴が!?!」と気付いた時には、ケガをしているかも。

- ③ 自転車は、横並びでの運転、二人乗り、運転中のスマートフォン操作、イヤホンやヘッドホンの使用、傘差し運転は違法行為です。また、自転車に乗る全ての人に、ヘルメット着用が努力義務化されましたので、気を付けましょう。*自転「車」なので、誰でも罰金等が課されることがあります。

- ④ 交通事故に遭遇してしまった場合、ケガがなくても警察へ届け出ましょう。

*事故直後は脳が興奮していて、ケガの痛みが分からないことが多いそうです。時間が経過してから体の不調を訴えても遅いので、すぐに届け出ましょう。

- ⑤ 水の事故、山の事故に気を付けましょう。子供だけで、海水浴や川遊びに行ってははいけません。*外での活動は、暑さもあり不注意になりやすくなります。

家族など身近な人と行く場合でも、十分に注意しましょう!

- ⑥ ねぶた祭りや宵宮は楽しいですが、小・中学部は子供だけで行くのは控えましょう。高等部は帰宅時間を必ず伝えておきましょう。

*ねぶた祭りは青森ならではの行事なのでぜひ参加・鑑賞してほしいです。

ただし、人が多い+にぎやか+夜ですので、いつも以上に注意をしましょう。

- ⑦ 知らない人について行かないようにしましょう。

- ⑧ 不審者に出会ってしまったら...

・人がたくさんいる方へ、車が走っている方へ移動すること。

・大声を出して、周囲へ危険を知らせること。

・防犯ブザー等を所持している場合は、迷わず鳴らす。

・近くの家に助けを求める。

・家の人、警察(110番)に連絡する。



夏休み中 何かあったときの連絡先

学校 017-736-8951 (夜間・休日) 090-5352-8152

SNS トラブル対策



6月21日(水)にスマホ・ケータイ安全教室を実施しました。学校内でもタブレット端末を活用できるようになり、インターネットやSNSがより身近な世の中となりました。活用できると便利な道具ですが、知らず知らずのうちにトラブルに巻き込まれた、ほんのささいなことでトラブルになるケースも増えています。安全教室の中で聞いた内容を、改めて確認してみましょう。内閣府の「令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査」では、インターネット上のトラブルや問題行動に関連する行為の経験についての割合上位は、次のようになっています。

「迷惑メッセージやメールが送られてきたことがある」・・・ 18.6%

「インターネットにのめりこんで勉強に集中できなかったり、睡眠不足になったりしたことがある」・・・ 17.9%

「インターネットで知り合った人とメッセージやメールなどのやりとりをしたことがある」・・・ 16.9%

「自分が知らない人や、お店などからメッセージやメールが来たことがある」・・・ 15.0%

どのように使うといい？を『家族みんなで』考えてみましょう



①トラブル事例を具体的に子どもに話そう

具体的なトラブル事例を子どもに話しておく、同じ場面に出くわしたときの抑止力となります。SNSやオンラインゲームには不特定多数の人と通信できる機能がありますが、相手が目の前に存在しないため実際にどういう人とやりとりをしているのかわかりません。親しみやすい写真やかわいいキャラクターでも、安易に信用してはいけないことを伝えましょう。

スマホならではのトラブルに対しては、機能面での対策をしてみることもいいでしょう。

警視庁生活安全部少年育成課の「SNS に起因する少年の被害実態と被害防止対策について」を見ると、令和2年における学職別の SNS に起因する事犯の被害児童数は、高校生と中学生で約9割を占めています。また、被害児童のフィルタリングの利用状況は、フィルタリングの利用の有無が判明した被害児童のうち、「8割が被害時に利用していない」というデータが出ています。こういった仕組みを利用して、スマホや SNS への依存を防ぐ環境を作ることも大切です。

- ・ペアレンタルコントロール機能：ゲームやアプリの勝手なダウンロードを防ぐ。
- ・フィルタリング：子どもにとって有害な Web サイトを排除する。

②友だちとの付き合い方を子どもに話そう

SNS はあくまで人間関係構築の補助となるツールです。SNS で仲を深めようとするのではなく、現実の人間関係をサポートするツールと捉える必要があります。子どもには「どちらかが嫌な思いをしているなら良好な友だち関係とはいえない」と日頃から伝えることが大切です。

また、SNS を使うときは、「タイミングが合ったときだけコミュニケーションをとる」など、友だちとの適切な関わり方についても一緒に確認してみましょう。「誰かを仲間外れにしていないか？仲間外れにされていないか？」と聞けるような信頼関係を普段から築いておくことが、トラブルの早期発見にも繋がります。

③「我が家のルール」を決めましょう

もっとも心配な弊害は「スマホや SNS に没頭し、日常生活や学業をおろそかにしてしまうこと」ではないでしょうか。スマホ依存に陥ることは避けたいですね。スマホに依存してしまう場合、日常生活になにかしら満たされない気持ちや人間関係に不安を抱えている可能性もあります。

家族で会話をしたり子どもの悩みを傾聴したり、スマホ以外で楽しむ時間を増やして子どものスマホ時間を減らしていける環境を作ってあげましょう。そして、お子さんと一緒にルールを決めてください。保護者が決めたルールをただ押しつけるよりも、一緒になって利用目的や利用する場所、時間帯について話し合っ

て決めると、お互い納得したものになると思います。

その際に、習慣化されるまでは使用時間の制限を設定することも有効です。夜のスマホは睡眠の質を下げますし、朝は脳がクリアになっていてクリエイティブな作業をするのに最適な時間です。習慣化されるまでは機能を上手に使ってみてください。

ゆくゆくはルールやマナーを守る習慣の一つになっていくと思います。また、そのルールは成長とともに少しずつ見直していきましょう。

・iPhone [スクリーンタイム]

[設定] → [スクリーンタイム] ⇒ [休止時間] 【App 使用時間の制限】

・Android [Digital Wellbeing]

[設定] → [Digital Wellbeing と保護者による使用制限] → [アプリの一覧にアイコンを表示] → [Digital Wellbeing と保護者による使用制限] ⇒ [データの管理]

『夜 22 時から朝の 8 時まで、全てのアプリを使用できなくする』といった設定やスマホアプリの利用上限時間を設定することができます。

○ネットトラブルを防ぐ「かつおのみそしる」

これまでのお話は、この『みんなで守りたい7つの約束』の合い言葉を元に作成しました。マナーや時間を守って使用し、将来のために賢く利用できるように、ルールの確認やフィルタリングの設定など、保護者の方のサポートをよろしくお願いします。



人の悪口やうそを **か**きこまない



しらないサイト、メールは **み**ない



他人のパスワードを勝手に **つ**かわない



こまったら大人にすぐ **そ**うだんする



自分の名前や住所を **お**しえない



ネットの話をもとに **し**んようしない



家族できめた **ル**ールを守る

-----緊急時に係る引き渡し訓練について-----

この訓練は、緊急時に安全・確実に各家庭へ児童生徒を引き渡す手続等について確認するものです。学校だけでなく、保護者の方にも緊急時の動きや手続きに関して確認する良い機会となると考えており、全ての保護者の皆様のご参加を基本としております。

夏休み明け、詳細についてお便りを出しますが、以下の時間帯で実施いたしますので、ぜひご都合をつけていただき、ご参加いただきますようお願いいたします。

期 日：令和5年9月5日（火） 15:00頃 ～

日 程：6校時の避難訓練後、保護者へ訓練実施のメールを配信 → 引き渡し訓練開始

最後に…夏休み、海やプールでの事故に気を付け、楽しく、有意義な夏休みをお過ごしください。夏休み明け、元気に会いましょう♪