

志をもち、立ち向かう夏休み

R6年7月

いよいよ夏休みも目前に迫ってきました。“夏休み”という言葉を知りただけで、羽を伸ばしたい気持ちもあるでしょう。でも、夏休み明けの前期末テストに向けての学習など、夏休みに対して期待と不安もある人もいるかもしれません。今年の夏休みは、「～を頑張る!」や、「～をやりきる!」と志(目標)をもって、自分にできることを精一杯頑張りたいと思っています。頑張ったら頑張った分だけ力になりますし、手を抜いたら手を抜いた分だけ、自分に返ってきます。日々の努力が自分を変えます。また、日々の怠りも自分を変えます。

日頃の授業はみんなで学習する団体戦ですが、夏休みは自分と向き合う個人戦です。自分とどれだけ向き合っ、どれだけ弱い自分に打ち勝てるかが大切です。すぐに結果に繋がらなくても、本物の努力をしたのであれば、必ず自分の力に繋がっていくはずで、今年の夏休みは、志をもって立ち向かう夏休み!夏休み後に「先生、こんなにも頑張ったよ!」と、自信をもって伝えてくれる姿を期待しています。

そのために・・・

○規律ある生活を送ろう → 健康・安全に気をつけ、生活をくずさない。

- ① 自分で決めた日課表にもとづき、起床時刻・学習開始時刻・就寝時刻の3つの時間を守ろう。
- ② 朝食をきちんと食べるなど食生活に気を配り、健康管理に努めよう。
- ③ 外出するときには「行き先・帰宅予定時刻」などを保護者に伝えて出かけよう。
- ④ ルールや約束をきちんと守り、責任ある行動をしよう。

○活力ある生活を送ろう → 具体的な「目標」をもって生活する。

- ① 自分で立てた計画にそって、根気よく学習に取り組むようにしよう。個別懇談での先生との話や前期中間テストの取組・結果などを参考にして夏休みの学習計画を立て、期末テストに向けて計画的に学習しよう。
- ② 健康づくりにも進んで取り組み、心身を鍛えよう。部活動やクラブ活動があるときは、積極的に参加できるようにしよう。
- ③ 自分にあった体力づくり、読書、ボランティア活動など、自分で課題を決めて、毎日続けて取り組んでみよう。(ラジオ体操の参加は生活のリズムを確立するためにもお勧めです。)

○家族・地域の一員として、生活を送ろう → 仕事を担い、ふれあう。

- ① 家族の一員として、家庭での仕事を決め、責任をもってやりきろう。
- ② 家族や地域の方とふれあう場や時間を多くもとう

自分の体と心を自分で守ろう

1 自転車に乗るとき

- (1) 自転車の交通事故は、被害者になるだけでなく、加害者になることもありますので、十分気をつけましょう。
- (2) 交差点では一旦停止し、車や歩行者がいなく必ず確認しましょう。
- (3) 車がいるところを通行する場合は、運転手が自分に気づいていることを確認するため、運転手とアイコンタクトを取りましょう。
- (4) 並列通行、二人乗り、スマホ等やイヤホンを使用しながらの運転及び傘差し運転は、道路交通法の違反ですのでしてはいけません。
- (5) 自分の存在を周りに知らせるため、ライトを点灯しましょう。
- (6) 万が一に備えてヘルメットを着用しましょう。
- (7) 事故に遭遇した場合は、すぐに警察(110番)や消防・救急(119番)に連絡しましょう。

2 外で遊ぶとき

- (1) 川には浅そうに見えても、実は深い場所があります。浅瀬であることを確認し、必ずライフジャケットを着用してください。また、遊泳禁止の区域に近づいたり、飛び込みをしたりするなど危険な行為はしないようにしましょう。
- (2) 帽子をかぶる、水分をこまめに補給する、適切なマスクの使用など、熱中症対策をしっかりと行いましょう。
- (3) 黒い雲が近付き周囲が急に暗くなったり、雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりするときは、安全確保のため直ちに建物の中など、安全な場所に避難しましょう。



3 事件や事故に巻き込まれないために

- (1) 薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒、深夜徘徊等は、全て違法ですので、してはいけません。特に、覚醒剤、大麻や危険ドラッグは、心身を滅ぼす危険な薬物であるため、絶対に手を出してはいけません。
- (2) 出会い系サイト、非出会い系サイトと呼ばれるコミュニティサイト及びSNSで見知らぬ人と会ったり、安易に画像を投稿したりすると事件に巻き込まれることがありますから、してはいけません。また、午後10時以降は外出を控えましょう。
- (3) 不審者に出会ってしまった場合は、大声を出して逃げてください。その際、周りに助けを求めましょう。「子ども110番の家」の人に助けを求めることもできます。



★もしもの時の窓口

～自分の悩みや周りで悩んでいる仲間について相談してください～

□自分一人で困ったとき、悩んだとき、誰にも相談できずに困ったとき

【LINE相談開設】※中学、高校、特別支援学校（中学部・高等部）の生徒のみ

◇「中高生SNS相談@岐阜2024」

（相談期間：8月21日から9月3日の17:00～22:00）※最終受付 21:30

【いじめ・不登校・学習・進路等についての相談電話】

◇24時間子どもSOSダイヤル：0120-0-78310 《夜間・休日・祝日全24時間体制》

◇教育相談ほほえみダイヤル：0120-745-070 《月～金 9:30～16:15（祝日は除く）》

◇子どもホットダイヤル：0120-43-1474 《24時間対応》

◇子どもホットメール：gifu43izime-nashi@soleil.ocn.ne.jp 《メールの返信は、平日8:45～17:30》

□事件・事故等についての連絡先

【事件・事故があった場合は警察に連絡】※110番通報してください。

最寄りの警察署の生活安全課 **岐阜北警察署**：058-233-0110

※警察に連絡後、島中学校にも連絡してください。

島中学校 058-232-4141（8:15～16:45）

※島中学校閉庁日 8月2日（金）～8月17日（土）

【学校に連絡が取れない場合の緊急時対応電話】（岐阜市教育委員会）

◇ 昼間 058-214-2325（学校安全支援課 生徒指導係）

◇ 夜間 080-1599-3970（夜間担当者）

