

ONE FOR ALL ALL FOR ONE

生活指導通信 第5号 令和2年8月6日(木)

充実した夏休みを送るために！

もうすぐ夏休みです。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により夏休みが1週間に短縮されてしまいました。6月の学校再開からあわただしい日々が続き、コロナ対策等で思うような学校生活が送れずストレスがたまり、疲れもたまっていると思います。だからまずはしっかりと休養を取り、心と体を回復させましょう。心身ともに健康であることが一番です。

しかし、だらだらと1週間を過ごしていると、あっという間に夏休みは終わります。一日中エアコンのついた部屋で過ごしたり、スマホやゲームなどの誘惑に負けて一日中やりっぱなしになったり…そのような生活を送ってしまっはせっかくの1週間も無駄に過ごしてしまうことになります。

夏休みは、自分自身の気持ちをコントロールして、規律正しい毎日を送ることが大切です。1学期の振り返りをし、2学期に向けての気持ち作りをしておきましょう。また、家族と過ごす時間や自分の時間を大切に、1週間ではありますが充実した夏休みにしてください。



1 自分の身を自分で守る

(1)交通事故に気をつける(自転車と歩行者の事故が増えています)

近頃は、自転車と歩行者の事故が非常に多くなっています。自転車に過失(事故の責任)が認められれば、刑事責任を問われ(14歳以上)、けがをした人に対する賠償(お金を支払う)責任が発生します。また、危険な運転を繰り返す運転者には講習を受ける義務があります。

- ①交通ルールを守る。特に道路への飛び出しには注意する。
- ②自転車の運転に注意する。※二人乗りは法律違反
- ③道路上では、キックボード・ローラースケート・スケボーなどで遊ばない。



(2)外出時にも気を付ける

外出時は、「誰と」「どこへ」「帰宅時間」を保護者に連絡しておきましょう。日没の時間は遅くなっていますが、早めに帰宅しましょう。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、不要不急の外出は控え、外出する場合は感染症対策を徹底しましょう。

- ①用もないのに繁華街や駅前、量販店をうろうろしない。
- ②夜間の外出をしない。
- ③カラオケ、映画、ゲームセンターなどに生徒だけで行かない。
- ④生徒だけで友達の家に泊まらない。泊めさせない。



(3)不審者への対策をたてておく。

夜間だけでなく、早朝でも不審者に遭遇することがあるかもしれません。夜間の外出を控えることもそうですが、万が一不審者に遭った時のことを考え、お家でも相談しておきましょう。大蔵中学校区でも、多くの不審者に関する情報が入ってきます。十分注意をしましょう。

【もし不審者に遭ったら】

- ① 逃げて大声を出し、助けを求める(子ども110番の家など) ※防犯ブザーなどの携帯を推奨します。
- ② 帰宅後、保護者に連絡し、最寄りの交番に通報する(110番する)
- ③ 学校への連絡も忘れずに行う。 ※登校中、不審者に遭遇した場合、学年の先生に伝える。
大蔵中学校 918-5850 明石警察署 922-0110

(4)インターネットに関するトラブルは絶対に起こさない！

携帯電話、スマートフォン、通信ゲーム機、音楽プレイヤーなどから利用できるアプリを使ってのトラブルが発生しています。特にLINEに関するトラブルやネット上の掲示板などが利用されるトラブルは多くなるばかりです。1人1人が他人事と思わずに考えなければいけません。

- ①出会い系サイトを使用しない。
- ②LINEやTwitterなどで知り合った見ず知らずの人間と絶対に会わない。
- ③動画や画像を絶対にのせない。 ※載せた画像・動画は一生消えません
- ④個人名や他人を傷つける言葉、悪口などの書き込みをしない。
- ⑤LINEなどの通話アプリを使用する時間を友達同士(グループ内)で約束する。

※「夜9時以降はやめよう。」「9時以降は既読になっても返事なくていいよ」などお互いの約束事を決めて使うようにするとよいでしょう。

※夜遅くまで使用することで、生活のリズムは激しく崩れます。お互いにとって、プラスになる使い方をしましょう。



2 けじめのある生活を送る

- (1)1日1日の計画をしっかりと立て、規則正しい生活を送る。(早寝早起き・朝ご飯)
- (2)遅くまでゲームをしない。
- (3)休みだからと言って、髪を染めない。パーマをかけない。側頭部のみ極端な刈り上げ(ソフトモヒカンなど)や、左右非対称(アシンメトリー)にするなど、奇抜な髪型、髪形にはしない。
※夏休み中、上記のような髪型になっている場合、わかった段階から、改善への指導を行います。
- (4)眉毛を故意に細くしたり、剃ったり、抜いたりしない。
- (5)アルバイトは禁止する。
- (6)学校に登校するときは制服または、部活動の服装で登校する。また、自転車では登校しない。

3 法律に触れる行為を絶対にしない

- (1)喫煙・飲酒
- (2)シンナーなどの薬物の所持、使用
- (3)危険な花火・玩具類の遊び
- (4)単車・バイクの運転
- (5)万引き、窃盗など



4 成長しよう

- (1)家族の一員として、自分の役割分担を持ち、家の手伝いをする。自分のできることを見つけて、率先して行う。
- (2)夏休みにしかできないことを自分で見つけて挑戦する。
- (3)1学期の復習をしておく。 ※3年生は実力テストに向けて自主勉強しましょう。

合言葉は One For All All For One!!
しっかりと休養を取り、
2学期に向けての準備をしっかりとしよう!!

緊急ではないけど重要なこと。

先日、インターネットで面白い記事を見つけたので紹介します。私たちが毎日していることを四つの種類に分類して、自分の行動を見直そうというものです。短い夏休みを効率的に過ごすために大切な話かと思っておりますので紹介します。

4つの種類とは

- ①「緊急で重要なこと」 ②「緊急ではないが重要なこと」
③「緊急だけど重要ではないこと」 ④「緊急でも重要でもないこと」

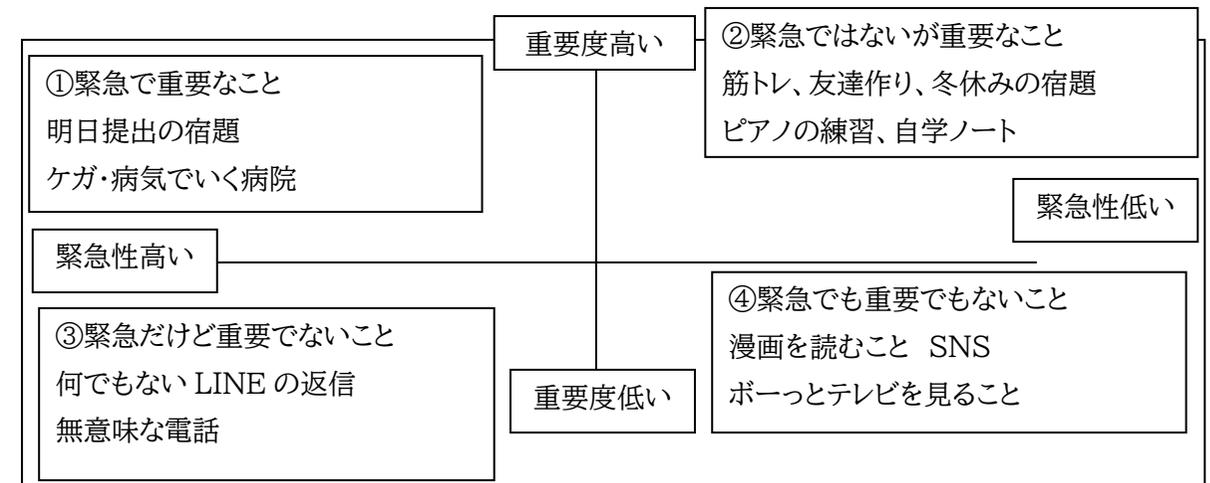
①の「緊急で重要なこと」とは、例えば、「明日提出しなければならない宿題」や、「急にケガをして行くことになった病院」など。みんなの身近な所でいうと「明日提出の宿題」がこれにあたるかと思えます。

②の「緊急ではないが重要なこと」とは、「予習や復習、毎日のランニングや筋トレ、自分でやると決めたこと、ピアノの練習」などのこと。自学ノートもこの部類に含まれますね。つまり②は期限や締切がないか、あってもずっと先の話なので、緊急ではないけど自分で大切だと思っていることです。

③「緊急だけど重要でないこと」には「友達から来た何でもないメールに返信すること」がここに入ります。重要なことではないんだけど、今返信しておかないと後々面倒なことになるからなあという気持ちで書くようなメールです。

④「緊急でも重要でもないこと」は「だらだらと漫画を読むこと、ゲームをすること」「意味もなく録画したテレビをボーっと見ること」「なんとなく You Tube を見ていること」が入ります。

みんなの行動を4つに分けました。この4つの行動に優先順位をつけるとすれば、どうなることが理想です



か？もちろん①、②、③、④の順番ですよね。この優先順位を間違っははいけません。①以外が最初にくる人は決して要領のいい人とは言えません。物事を4つに分類し、①②③④の優先順位をつけることができる人こそ、要領のいい人、計画性がある人、段取りができる人、効率的な人なのです。

また、この4つの中で大事なことは何だと思いますか？①はとても大切ですが、毎日起こるようなことでもありませんよね。②はどうでしょう？緊急ではないのだけれども、自分が重要だと思うこと。先生はこれが最も大事だと思います。②の行動を見ると「どれも自分から率先して行っている大切なこと」ばかりです。自分から進んで行う大切なこと。②をたくさん持っている人はきっと充実した生活をおくっていることでしょう。

少し難しい話をしましたが、これから夏休みの過ごし方を考えていくみんなにとって大切なことだと思います。夏休み、したいことやすべきことをリストアップし、①～④の分類分けをしてみてはどうかと思います。そして、毎日の生活で意識することをお勧めします。

合言葉は One For All All For One!!
短い夏休みを効率的に!!