

# 心のスイッチ



丹波市立柏原中学校

生活指導通信

No. 三十九

令和五年三月二十二日

(文責 足立 進)

## 春休み中の心得 十カ条

### 一・新型コロナウィルス感染拡大防止

のための良い習慣は続けて！

五類引き下げに伴い「マスクの着用」については、緩和されたり、個人の考えや判断に任せたりするようになってきますが、コロナ禍に身についた良い習慣は捨てないでほしいと思っております。「手洗い・換気・検温」「不要な密は避ける」等、上手に継続し、自分の体を自分で守っていただく。また、長期休暇中の感染やそれに準ずる報告につきましても、学校にご連絡いただきますようお願いいたします。

### 二・「早起き」ができる生活を！

近年は連休や長期休業明けに、登校を渋る生徒が増えています。そんな生徒の多くがゲームや動画の視聴やSNSにはまり、夜更かしを繰り返していたことがわかっています。自分にとって大切な四月のスタートのために、朝は七時には活動が始められるように、必ず早起きを心がけてください。

### 三・実のある学習を積み重ねよう！

春休みの宿題である「二年生へのアクセス・三年生へのアクセス」は、ただ一通りやつて終わったり、解答を写して終わったりしてはいけません。宿題を使い「実力」を蓄えて行くことが次の進路に向かう受験勉強となるのです。新学期早々「課題テスト」も行います。宿題を使ってしっかり勉強し、新学年での良いスタートにつなげてください。

### 四・家族の役に立つ生活を！

休みに入ると、余計に家族に心配をかける行為を繰り返す「甘えた生徒」がいます。



家に我が子を残して仕事先に向かわれる家族に、余計な心配だけは絶対にかけない約束をお願いします。

反対に、家事等の役割を引き受けることで、役に立つ存在となつてほしいと思っております。

### 五・柏中フライドを發揮する時です！

休み中も柏原中学校の生徒としてのケジメとプライドを持った生活を心がけてください。先輩方が築き上げてくれた「柏中フライド」を春休みの生活に当てはめると次の①～③になります。

- ① 学校の規則や未成年としてのルールは当たり前を守る事ができる。
- ② 安易にできる服装や髪型や装飾品によるカッコつけは絶対にしない。
- ③ 自分の言動に責任を持ち、周囲の人から信頼されるように心がける。

### 六・気になるネット依存 ケジメをつけて！

学校内は落ち着いていて、ほとんど問題行動も見られないのが、柏原中学校の現状ですが、家庭に帰るとゲーム・ネット・SNSの依存が深刻な状況にある生徒がかなりいます。長期の休みに入り、友達と出会う機会が減ると、「SNSで繋がっていたい」という気持ちはわかります。しかし、それが、相手の迷惑にならないように、上手に時間等のケジメをつけて下さい。一人のケジメのなさが、大事な友達を窮地に立たせることにもつながります。

また、知らない人とネットでつながったり、知らない人に会いに行ったり、写真や個人情報をお安易に載せたりしないように気をつけてください。

### 七・深夜徘徊や外泊は禁止！

深夜徘徊や外泊は禁止です。外泊は仲の良い友人宅でも禁止にしています。「お互いの家庭が許可しているのだから、学校に指図される必要はない」というご意見をお持ちの方もありますが、「生徒同士や保護者同士の付き合いの上、外泊に同意をしたもの、実は外泊させたくない」とお考えの保護者も多いように聞いています。コロナ対策としても、外泊には問題がありますので、どうかご理解ください。また、友達の家の一室にたくさん生徒が集まって、密な状態でゲームをやっていることを、ご家族が心配されている実態があるように聞いています。家族や地域の方々にも心配されるような遊び方をしないようにしてください。

### 八・休み中の登下校に注意！

休み中にも部活動等で登校することがあります。いつもと違う時間帯に登下校する際に、よく交通事故に遭ったり、地域の方から注意を受けたりしています。通い慣れた通学路ですが、交通ルールやマナーを守って慎重な登下校を心がけてください。また、休み中も、学校に来る際は部活動の服装か制服で来るようにしてください。

### 九・毎日「生活記録表」への記入を！

普段は「やりとり帳」への記入を指導していますが、やりとり帳に春休みの欄がありません。春休み中は毎日「生活記録表」への記入をすることで、二週間弱の大切な期間を充実させてください。「保護者点検」を三月中旬に一回、「保護者欄の記入」を四月に入ってから一回、何卒よろしくお願いします。

### 十・気になる様子が見られましたら連絡を！

お子さんのことや地域の生徒のことで、気になる様子が見られましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。生活環境が大きく変化する年度替わりの時期に不安や悩みを抱える生徒が増えていることが、全国統計でも明らかになっています。次の①～⑥のような様子が見られましたら、早急に連絡をいただくようお願いいたします。

- ① 関心のあつた事柄に対して興味を失う。
- ② 成績が急に落ちてきている。
- ③ 注意が集中できなくなる。
- ④ 身だしなみを気にしなくなる。
- ⑤ 健康管理や自己管理がおろそかになる。
- ⑥ 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。

(文部科学大臣からの依頼文を抜粋)

文部科学大臣から中高生に向けたメッセージを裏面に載せておきます。

### 連絡先

柏原中学校 (72・0077)  
市教育委員会学校教育課 (70・0811)  
丹波警察生活安全課 (72・0110)

学校に連絡を頂ければ、外部の相談連絡先にもつなげますが、学校に伝えにくい内容の場合は、遠慮なさらず積極的に外部の相談先にご連絡ください。よろしくお願いします。

### 春休み前に贈る言葉

一日は永遠を小型にしたものである。  
毎日が一年で最良の日だと心に留めよ。  
(エマソン)

朝読書の時間に、何もせずボーっとしている人がいます。春休み中もダラダラ過ごしてしまっている人がいます。一年を小型にしたものが「朝読書の時間」であり、一生を小型にしたものが「春休み期間」だと思つて、その時間や期間を大事にしてほしいと思つています。

春休み中にやるべきこと

向きあえない人が  
令和5年度を良い年になど  
絶対にできないと思つています。

