

早寝・早起き・朝ご飯＋運動(自力登校)で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより
第36号

そろえる

溝辺中学校
令和5年7月10日発行

暑さ対策をしましょう！

梅雨明け間近で、暑さが更に厳しくなってきます。登校時にはもう日差しが強
く、汗が止まりませんね。以下に挙げたルールを守り、暑さ対策をしましょう。



水筒を持ってきましょう

- ・ 中身は水、お茶、スポーツドリンクです。
- ・ 休み時間や昼休みに教室で飲みます。給食時間や授業中(体育の授業は除く)は飲みません。
- ・ 水筒は教室のカゴで管理します。机や床に置きません。
- ・ 他人のものは使用しません。

タオルをもってきましょう

- ・ 首や肩に掛けたり、手に持ってブラブラさせたりしません。
- ・ 持ち歩くときは、しっかりとたたみます。
- ・ 学校に置きっぱなしにせず、毎日持ち帰ります。



制汗スプレーについて

- ・ 無香料のものを、更衣場所でのみ使用ができます。

その他

- ・ 登下校中や屋外で活動するときは、必ず帽子を被りましょう。
- ・ 夏休み前後や夏休み期間中は、体力テストの結果を基に「一家庭一運動」を見直したり、暑さに慣れるため朝夕の暑さの厳しくない時間帯に定期的に運動やスポーツを行いましょう。



風邪・感染症予防に努めましょう

県内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染が増えているようです。地区内の学校では、欠席者が多く学級閉鎖になっている学校もあるようです。

夏休みを目前に控え、充実した1学期のしめくくりができるように、感染症対策の徹底をするとともに体調をしっかりと整えましょう。

- ① 手洗い：外出から帰ったら石けんを使っていねいに。
- ② マスクの着用：せきやくしゃみにはティッシュやマスクの使用しましょう。
- ③ うがい：水うがいで風邪の発症が4割減少。
- ④ 湿気・換気：適度な湿度とこまめな換気が有効。
- ⑤ 予防接種：感染予防や感染しても軽症ですむ。
- ⑥ バランスの良い食事：免疫力が高まり感染予防に。



保護者の皆様へのお願い

鹿児島県教育庁義務教育課・高校教育課

子供のスマートフォンやゲーム機等のインターネット機器には、フィルタリングを必ず設定してください！

インターネット，SNSを介した犯罪被害，トラブルが急増しています。

〈実際に起こった事案〉

○裸画像送らせ事案

女子生徒が知り合った男性から，SNSで「きれいな写真を送ってほしい」と頼まれ，自撮りの裸の写真を送ったところ，その画像が，同級生のライングループに送られ，画像が拡散してしまった。

○家出未成年者が誘拐された事案

保護者とけんかをし，家出をした女子生徒がSNSで知り合った男性宅に泊めてもらったが，当該男性にわいせつな行為を強要された。

○オンラインショッピングやフリマアプリでのトラブル事案

男子生徒が，探していた洋服をサイトで見つけ代金を振り込み購入したが，その後，いくら待っても商品は届かなかった。サイトにある連絡先にメールで問い合わせても返信はなく，電話もつながらなかった。

※ SNSに起因する事犯の被害児童のフィルタリング利用状況 (令和3年中・警察庁資料)

被害を受けた児童生徒（全国）のうち，
87.7%がフィルタリングの利用なし

有害サイト

フィルタリングを設定しなければ，子供たちが次のような有害サイトに自由にアクセスできてしまいます。

過度の暴力表現や残酷な表現を含む情報サイト，
ポルノ画像を含むアダルトサイト，
出会い系サイト，薬物サイト，自殺サイト，
その他，フィッシング詐欺やスパイウェアが仕込まれたサイト
など