

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより
第74号

そろえる

溝辺中学校
令和5年12月18日発行

－健康と安全は、全てに優先する－

今週で2学期も最後となりました。冬休みは、これまでの疲れをとり、3学期に向かう英気を養いましょう。そのために「健康管理・交通事故防止・トラブル防止」の3つを意識して冬休みの見通しを立ててほしいと思います。みなさんが自分の命を守ってこそ、その上に自分の目標が立つのです。1年の締めくくりを迎えます。新しい1年が始まります。3年生は目前に迫った進路の目標へ向かって頑張りましょう。1・2年生は勉強の目標や部活の目標をしっかりと立てましょう。

〈健康管理〉

健康管理は「早寝、早起き、朝ごはん＋運動」が基本です。その中でも早起きが大切です。早起きと言っても、今まで通りの時間に起きればいいのです。朝起きて陽の光を浴びる。顔を洗う。服を着替える。ここまでやれば目が覚めます。目覚めのいい朝で一日をスタートしましょう。

新型コロナ感染症は終息の兆しがみえたものの、インフルエンザが猛威を振るっています。外出する際には人混みを避け、マスクを着用するとともに、これまでとおり手洗い・うがいを徹底しましょう。



〈交通事故〉

2つ目は、「交通事故」に気をつけましょう。特に自転車です。自転車に乗るときはヘルメットをかぶります。令和5年の4月から努力義務ということになっています。きちんとルールを守ること、自分の命を守っていきましょう。溝辺中は空港に近く、年末年始は特に交通量が多くなります。道路の横断や朝夕の暗い中での通行には気を付けましょう。



外出の際には、どこに行くのか、何時に帰ってくるのか、何をしに行くのか、誰と行くのか、お金はもっていくのか、家族にきちんと伝えてください。家族の一員としての心配をかけないようにしましょう。

〈トラブル防止〉

3つ目は「トラブル防止」です。タブレットが一人一台になって、みんなが使うようになりました。自分のスマートフォンやパソコンをもっている人、LINEを使っている人、親のスマホでインスタやTikTokを見ている人もいますね。SNSでのトラブルはこれまでも何度も起きています。イタズラや悪ふざけのつもりで動画をアップしたら、それが犯罪になって逮捕される人が何人もいます。闇バイトという言葉もニュースで聴きますね。あれもきっかけはSNSが多いです。10代、20代が多いのですが、中学生が巻き込まれないとも限りません。ただ、タブレットやSNSのツールが悪いのではないです。悪いのはあるいは怖いのは、それを使う人です。使い方です。悪口のように誤解される書き込みをしたり、勝手に写真や動画をアップしたり、軽はずみな行動はしないでください。



青少年育成センター通信「うえのはら」より

4月から10月の巡回補導では、自転車のヘルメット非着用、自転車の並走や無灯火、広がり歩行が多くみられた。また、再開されたお祭りを楽しむ姿も見られ解放感を味わっている様子があり、帰宅時刻に気をつけるよう声掛けした。

(右表参照 市内の指導件数)

【R5.4~10月までの指導件数】

帰宅指導	11件
自転車の二人乗り	5件
自転車のヘルメット非着用	43件
自転車の並進・無灯火	13件
広がり歩行・斜め横断	14件
危険な遊び等	5件

※生徒の持っているスマートフォンは、家族や友人との連絡などには便利なものです。しかし、最近、闇バイトと呼ばれるSNSを悪用した事件や誘い出し事件が発生しているようです。

「小遣い稼ぎ」や「甘い言葉」で誘惑する手口で被害に遭ったと報道されています。そのような連絡がきたら、家族や学校、警察に相談するようにしましょう。



「そろえる」を振り返ろう

- 4月 「あいさつ」
- 5月 「履き物」
- 6月 「持ち物」
- 7月 「時間（とき）」
- 8月 「健康と安全」
- 9月 「意気（いき）」
- 10月 「リズム♪」
- 11月 「姿勢」
- 12月 「時間（とき）」

「凡事徹底」

特別なことではなく、ごく平凡なことを徹底してやり抜くという意味です。つまり、物事を成し遂げるには、当たり前前のことを当たり前前にできるか、徹底してできるかにかかっているということ。