

夏休みの生活

長期の休みは自主的な活動が可能な反面、生活が不規則になりやすく、心身のバランスをくずしたり、思わぬ事故を招いたりすることがあります。

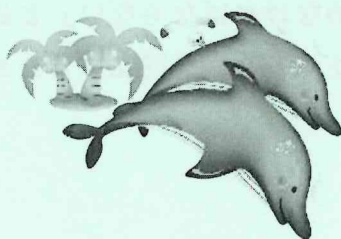
生活で注意してもらいたいこと、努力してもらいたいことを次にあげました。

◎健康について

- 1 規則正しい生活を心がけ、睡眠と朝昼晩の食事をしっかりとろう。
- 2 家に帰ったら必ず手と顔を洗い、うがいをしよう。
- 3 暑いときや汗をかいたときは、水分と塩分をこまめにとろう。
- 4 飲酒、喫煙、薬物乱用は絶対にやめよう。

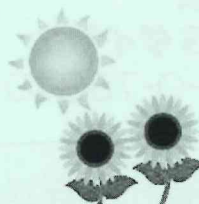
◎外出について

- 1 外出するときは、必ず家の人に行き先、用件、同行者、帰宅時刻を話しておき、予定変更のときは家に連絡しよう。
- 2 中学生らしい服装で外出しよう。
- 3 夜の外出は、家の人と一緒にのとき以外はやめよう。
- 4 友人宅へ泊まるのはやめよう。
- 5 保護者が留守の家庭には訪問しない。
- 6 無断で小学校の校庭を使用しない。
- 7 公共の施設は、他の人の迷惑にならないように利用しよう。
- 8 こどもだけで遊技場（ゲームセンター、カラオケボックスなど）へ行かない。
- 9 保護者や指導者のいないキャンプ、登山、サイクリング、旅行をしない。



◎学習について

- 1 学習計画を立てて実行しよう。
- 2 1学期の復習に重点を置いて、涼しいうちに学習しよう。
- 3 宿題は計画的に終わらせよう。



◎事故・事件の防止について

- 1 交通ルール、交通マナーを守ろう。
※自転車はヘルメットをかぶる。二人乗り、横並び、蛇行走行、スマートフォンを見ながらの走行、夜間の無灯火走行などは絶対にしない。
- 2 誘拐や事故の原因となるようなことに注意しよう。（見知らぬ人の自動車やバイクに乗らない。道案内の同行をしない。）
- 3 氏名や住所の聞き出しに応じない。
- 4 危険な遊びはしない。（エアガン、火遊び、線路内立入りなど）
- 5 SNSルールを守り、トラブルに巻き込まれないように注意しよう。

◎多摩川での水遊びについて

- 1 こどもだけで川に入らない。
- 2 小河内ダムの「放流警報」のサイレンが鳴ったら、すぐに避難しよう。

こたエール

こどものネット・ケイタイのトラブル相談

東京都のインターネットやスマートフォン等でのネットいじめ、架空請求、出会い系サイトなどのトラブルで困っている生徒や保護者の相談窓口です。

電話・メール・LINEにて相談を受け付けています。

(東京都こたエール)のホームページ <http://www.tokyohelpdesk.jp/> をご覧ください。



心の悩み、困りごとは、一人で抱え込まずに、身近な人や、次の窓口にご相談しよう。

※いじめられた、暴力を受けた。家族が食事をつくってくれない、家族の世話が大変、など

青梅市教育相談所

電話 0428-23-2200
0428-25-1012

青梅市こども家庭

センター

電話 0428-24-2126

東京都いじめ相談

ホットライン(24時間対応)

電話 0120-53-8288

※いじめ以外の相談も受け付けています。

24時間子供

SOSダイヤル

電話 0120-0-78310

こころといのちの

ほっとライン

電話 0570-087478

こころの健康相談

統一ダイヤル

電話 0570-064-556

※相談受付時間や通信料等については、それぞれ違いがあります。

保護者の皆様へ

夏休みは学校での集団生活から離れ、家庭を中心とした生活時間が長くなります。

御家庭では、こどもとのコミュニケーションを図り、心の動きや行動の把握に努めるとともに、生活リズムを崩さないように御配慮をお願いします。

また、SNS学校ルールおよびSNS家庭ルールについて再度御確認をお願いします。

なお、万一事故が起きた場合には、速やかに警察に御一報くださいますようお願いいたします。

* インターネットの有害サイトへのアクセスや掲示板等、また、スマートフォンやゲーム機等のSNS・メール等によるトラブルが増えています。これらの情報機器の適切な利用について、各御家庭でよく話し合い、スマートフォン等をどうしても持つ必要があるときには、必要最小限の機能をもつ機種を選び、インターネットにつなぐ前に、必ずフィルタリング機能を設定するよう、御協力をお願いします。

* 東京都青少年の健全な育成に関する条例(第15条の4)に、「保護者は、正当な理由がある場合を除き、深夜に青少年を外出させないように努めなければならない」とあります。条例の趣旨を御理解いただき、こどもたちが犯罪に巻き込まれる危険を防止するため、御配慮いただきますようお願いいたします。