



生活指導便り 第5号



令和6年8月29日(木)
あきる野市立東中学校
生活指導部

2 学期の生活と体育大会への取り組み

毎日の授業や部活動の他にも様々な行事があり、忙しく、慌ただしく流れていく2学期です。

日々、「目の前の事」だけに追われる生活が、心身のゆとりや余力を奪い、トラブルや事故に発展するような事象が起きたり、中学生として「やるべき事」をやらなくなったり、やれなくなったりしてしまう生徒が少なからず現れます。

中学生としての「やるべき事」にしっかりと取り組み、「やりたい事」や「挑戦したい事」に時間が使えるような工夫をし、自身や集団の成長につなげていきましょう。

来週には体育大会の出場種目決めを行い、体育大会に向けての学年練習等が始まります。非日常の続くこんな時だからこそ、「自己指導能力」(その場で適切な行動を自分で考え、決めて、実行する能力)を身に付けるとともに、「基本的な生活」(時間・服装・髪型・朝読書・授業・給食の時間・休み時間・清掃活動・登下校等)を大切にされた生活を心がけましょう。体育大会実行委員は1学期の終わりから活動しています。学校全体やクラスのために頑張っている人がいることを知っておいて下さい。そして、実行委員だけに任せきりにせずサポートしてくれる人がいると、より意義深い体育大会になると思います。皆さんの活躍を願っています。

熱中症の予防のために



水分・塩分の摂取



睡眠環境の整備



朝食の摂取



こまめな休憩



日差しを避ける

～ 体育大会の練習・本番に向けて ～

- 1 気温の高い日が続きます。熱中症予防にも留意しながら「早寝・早起き」「朝食の摂取」を習慣化し、基本的な生活を乱さずに自身の健康管理を行いましょう。「水分や塩分の摂取」、「こまめに休息をとる」ことも重要です。
- 2 タオル、水筒、着替えなどを準備しておきましょう。これらを入れるバッグなども準備しておくとう便利です。
- 3 体育大会当日の保護者の観覧の詳細は別紙で通知します。

命より大切なものはない

夏休みが終わると憂鬱になったり、どこか寂しさを感じたりすることがあります。様々な心境の変化があったとしても、自ら死を選ぶようなことは絶対にしてはいけません。もし、生きていることに辛さを感じていたとしてもその気持ちが一生継続することは決してありません。命があるからこそ喜びや挫折を経験しながら成長していけるのです。

誰もが不安や悩み事を抱えています。不安や悩みを抱えていても一人ではありません。周りにはあなたの力になってくれる人が必ずいます。

そして、あなたの周りに困っていきそうな人はいませんか？
あなたにもできる「自殺予防のための行動」があります。

【気づき】：家族や仲間の変化に気づいて声をかける。

- ・発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、問題を抱える人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- ・変化に気づいたら「眠れていますか？」などと自分にできる声かけをしていきましょう。

【傾聴】：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- ・本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

【つなぎ】：専門家に相談するように促す。

- ・心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば公的相談機関等の専門家へつなげましょう。（学校であれば先生方やスクールカウンセラーに伝えて下さい。）

【見守り】：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

- ・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

二宮神社秋季例大祭〔生姜祭り〕について

以下の注意事項に留意し、地域の一員として、健全かつ安全に参加してきてください。

注意事項 【ご家庭におかれましてもご指導をお願いします】

- (1) 遅くても、21時には帰路につき、21時30分には帰宅すること。
- (2) 言動・身なり・振る舞い等には十分に気をつけ、「スキ」を作らないこと。
 - ① 1人では行かない。同行者、帰宅時間等を保護者に伝えること。
 - ② 多額のお金を持ち歩かないこと。
 - ③ 周囲や環境に流され、「東中生」として恥ずべき行動、中学生として「取り返しのつかない」行動をとらないこと。

一人一人が「東中生」としての看板を背負っています。

- (3) トラブルや事故等があった場合や目撃したときは、先生方や青少年健全育成委員の方に連絡する。また、緊急以外のトラブル等を目撃した時は、翌登校日に担任の先生に報告すること。

これからの時期は、あきる野三大祭り(二宮神社秋季例大祭〔生姜まつり〕、阿伎留神社例大祭〔五日市まつり〕、正一位岩走神社例大祭)が開催され、過去に参加した生徒が、他校生や高校生とのトラブルに巻き込まれ、「危険な目にあつた」、「嫌な思いをした」、等の報告を受けました。また、触法行為や違法行為等の報告を受けることもあります。

地域外(学区外)の祭りへの参加は極力控え、余計なトラブルの予防に努めましょう。また、参加する場合は、友達どうしで出歩くことなく、大人と一緒に参加するようにしましょう。

特に3年生は、受験生としての自覚をもった生活を送り、進路についてもよく考え、浮ついた気持ちで祭りに参加しないように心がけましょう。