

# 生徒指導通信

令和6年7月18日  
生徒指導部

## 新たな決意をもってスタートした1学期！

1学期は、委員会活動や体育大会など生徒が主体的に行い、大きな成果を挙げ、実り多いものとなりました。2学期には文化祭など生徒の皆さんがさらに活躍することの多い学期にしてほしいと心から思っています。しかしその反面、生徒指導上の課題もあります。タブレットの使い方、時間の意識、他者への思いやりに欠けた言動など全員が安心して過ごしていくには一人一人が相手を思いやり、安全・安心を意識して生活していくことが必要です。「自分を大切に、ひとを大切に」生活していきましょう。また、1学期に「自分で立てた目標や目的は達成できているか。もしくは近づけたか。」を自分なりに振り返りましょう。この振り返りが夏休みの過ごし方や2学期からの自分の行動に生かされ、1年間の目標を達成できる材料となります。

## 夏休みもSNSのトラブルに気を付けて！

SNSでのトラブルが全国的にも多発しています。便利な反面、犯罪に巻き込まれたり、場合によっては命の危険を脅かすトラブルに発展してしまうこともあります。以下の5つのことを守り、正しい知識をもって活用するようにしましょう。

### 自他ともに個人情報は公開しない

自分の情報（名前、住所、顔写真、学校名など）をSNSに公開する  
他人の個人名や写真などを無許可で公開すること



「一度アップした情報は将来に渡って消すことができない」ことを意識する

一度発言や情報をネット上に上げてしまうと、それを完全に消すことはほぼ不可能になる。  
たとえ自分が拡散しなくとも、自分が書いたことを他人が拡散すれば、最初に発信した責任を免れることはできない。



有害サイト、危険なサイトに立ち入らない

興味本位でアクセスするだけでも、個人情報が流出してしまう。  
身元不明な人物からメールが来たりSNSに書き込みが来ても絶対に返信しないこと。



誹謗中傷やいじめの情報を発信しない

SNS等による他人への誹謗中傷はいじめに発展するばかりでなく、社会では侮辱罪や名誉毀損といった罪に問われることもある。



「発信元は必ず特定される」ことを意識する

ネット上での発信元は必ず特定される。自分のサイトがロックしてあるからと安心して勝手なことを書くと、そこから情報が持ち出されたり、パスワードが公開されたりして大きなトラブルに巻き込まれる。



「ネット上に匿名性はない」



## スクールカウンセラーだより



三次市立十日市中学校スクールカウンセラー 朝倉 一隆

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの朝倉です。早いもので、今年も一年の半分以上が過ぎ、いよいよ待ちに待った夏休みですね！夏休みの計画をすでに立てている人も多くいると思います。楽しみですね！

友だちとたくさん遊びたい！家族で旅行に行きたい！などの楽しみなことがあると思います。また、ゆっくり休みたい、じっくりできなかったこと、例えば読書に集中できる時間が少ないと考えていた人などは、しっかりと図書館を利用してみてくださいね。読書は心を豊かにしてくれますよ。さらに、家族の一員として、掃除など家事の手伝いをするのも忘れずにね。部活動や勉強など忙しいかもしれませんが、安全に気をつけルールを守り、楽しく充実した夏休みを過ごしてください。

夏休みを迎えるにあたり、スクールカウンセラーとして、みなさんに大切にしてほしいことをお伝えします。

### 1 規則正しい生活をしましょう！

夏休みは、休養することが大切です。休養には、「休む」と「養う」という意味があります。

「休む」は、勉強や部活などで疲れた心身の疲労を回復して、元の活力のある状態に戻すことなどをいいます。「養う」は、体とともに、気力を充実させて心の健康を高めるということです。ただゴロゴロとごろ寝をするのではなく、規則正しい生活を送りながら、体を休めるとともに、計画性をもって、何を養うのかを考え、やるべきことをやり、趣味や家族との会話を楽しんだりしてははいかがでしょうか。

### 2 約1か月の夏休みの間、楽しいだけでなく悩むこと、つらいこと、不安なことがあるかもしれません。そんな時は、まず身近にいる大人に相談しましょう。家族や学校の先生は、必ず相談にのってくれます。また、下記の日程で、スクールカウンセラーが、学校にいますし、外部の相談機関も利用してみてください。

《7、8月の来校予定日》

7月19日（金）9：55～16：40

8月19日（月）9：55～12：55・30日（金）9：55～12：55

夏休みに、しっかりとリフレッシュして、また新学期会いましょう！たくさん声をかけてくれる十日市中学校のみなさん、また休み明けからも、気軽に声をかけてくださいね！待っています！

### 【その他の教育相談施設】

三次市教育支援ルーム（適応指導教室）0824-64-2226

広島県立教育センター（いじめダイヤル24）082-420-1313

広島県立教育センター（心のふれあい相談室）082-428-7110

