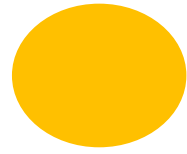


三次市立三次中学校 生徒指導だより

A A B C～ともに～

第3号 令和8年7月21日(火)



【 楽しい夏休み！ 元気に安全に過ごそう 】

夏休みに入り数日が立ちました。皆さんどのようにお過ごしでしょうか？夏休みは、開放的な雰囲気から生活習慣が乱れ、トラブルに巻き込まれやすい時期でもあります。また、水の事故が懸念される時期でもあります。こうしたことから学校でも、「夏休みのしおり」を中心に生活についての指導を行っています。ご家庭でも夏休みの意義や安全で充実した生活を送ることができるよう指導をお願いします。

特に、次のことを中心にご家庭で生徒と確認をしてください。

I 日常生活について

(1) 社会生活のきまりを守ることにについて

- ・命の危険に関わる行動は絶対にしないこと。特に生徒だけで
川で遊ぶことは禁止します。それでも家族で川に行くことはある
と思います。裏面にいざという時の対処法について載せていま
す。確認をしておいて下さい。
- ・飲酒・喫煙、暴力行為、万引きなど法に触れる行為は絶対に
しないこと。

(2) 外出について

- ・外出先でトラブルに巻き込まれるケースが増えているため、公共の場における服装やマナーを
守ること。
- ・公共施設等を利用する場合は、許可を受けて規程(ルール)を守って利用すること。
- ・外出時には、事前に行き先や帰宅時間等を家の人に知らせること。
- ・生徒だけで市外への外出をしないこと。
- ・生徒だけで娯楽施設や飲食店に入らないこと。

(3) 「インターネット・携帯電話」等について

- ・インターネットや携帯電話に依存しないこと。
※時間を決めて、家庭でのルールを守って使うこと。
- ・出会い系サイト等の有害情報には接続しないこと。
- ・LINEやSNS等のトラブルに十分配慮すること。
- ・LINEやSNS等に、誹謗中傷はもとより、誤解を招く文章を書きこまないこと。
(防犯教室でも指導していただいた通り、犯罪になります。)

夏休みを安心・安全に
過ごし、元気な姿で2学
期みなさんに会えること
を楽しみにしています！

(4) 闇バイトについて

近年、社会的に「闇バイト」という用語が使用されており、皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。生徒の皆さんが、知らず知らずのうちに特殊詐欺や強盗等の重大な犯罪に加担してしまうことが大きな社会問題となっています。「自分は大丈夫」と思いがちですが、実際に中学生が被害者や加害者になった事件が増えています。甘い言葉に騙されないように気を付けましょう。万が一巻き込まれそうになり怪しいと思ったら、家族や学校に相談するようにしてください。

2 交通安全について

- (1) 交通事故に巻き込まれないよう、ルールを守って行動をすること。
- (2) 車やオートバイの無免許運転をしないこと。
- (3) 自転車に乗るときにはヘルメットを着用する等、ルールを守ること。

※ 被害等にあった場合には、必ず警察と学校へ連絡しましょう。

3 困ったときは…

夏休みの期間中も先生達は基本的には学校に来ています。困ったこと等あれば気兼ねなく職員室を訪ねてください。話をしましょう。もちろん電話をしてもらっても構いません。一人で悩むことがないように、いざという時は先生たちを頼ってください。実は中学校以外にも、みなさんが気軽に相談できる機関があるのを知っていますか。今日はそれらのいくつかを紹介します。

18歳以下のみなさんへ 相談窓口検索	 18歳以下のみなさんへ 悩み相談できる窓口をご紹介します。 探してみる
あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策推進室	 あなたのための支援があります 制度・窓口を探す あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策推進室
性犯罪・性暴力相談窓口 男女共同参画局	 性犯罪・性暴力でお悩みの方へ もう、ひとりで悩まないで。 相談できる場所があります。
広島県こころの悩み相談	 SNS相談 こころのライン相談@広島県 登録はこちらから 時期により、開設日時が変更する可能性があります。 最新情報は 広島県のホームページで ご確認ください。 今般5年4月1日～ 開設時間 17時～22時 火・木・土・日 広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。
18さいまでの子どもがつながるチャイルドライン フリーダイヤル:0120-99-7777(毎日16:00～21:00)	

まずは川の特徴を知ろう

1

水がある

水の中では
息ができない

水難事故の死因で大きな割合を占めるのが、息ができないことによる溺死。当たり前のことだが、人間は水の中では呼吸ができない生き物だ。



水面から出るのは、
体の数%程度

海水と比べて川の水は浮きにくい。肺に空気を満たした状態で浮いていられるのは、体の数%程度にすぎない。助けを呼ぶために声を出せば肺の空気が抜け、さらに手を挙げてしまうと、頭がより水面下に沈み込んでしまう。

川に近づくときは
必ずライフジャケットを着用する

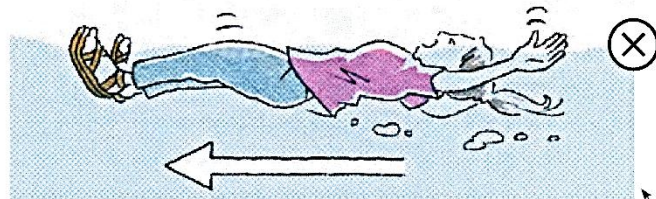
強い流れや複雑な流れのある川では、人間の浮力や泳力だけでは限界がある。ライフジャケットさえ正しく着用すれば、頭部が水面から出て常に呼吸ができるようになる。さらに手も自由になるため、助けを呼ぶこともできる。

2

流れがある

瞬時に流され、
強い水の力加わる

川は水の流れる道だ。音もなく静かに見える場所でも油断は禁物。ほんの数秒で手の届かないところまで流されてしまう。流れる水から受ける力は、水の流れの速さと受ける面積で変わる。ひざ下程度の川でも、流速が増せば、大人でも簡単に流される。

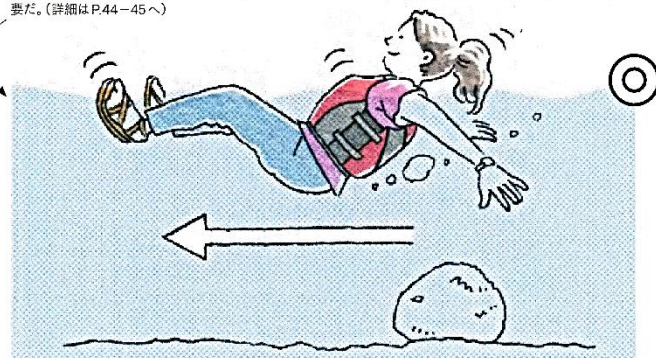


流されることを想定する
浅い場所でも立たずに浮く

常に「流れるがある」ということを念頭に置くのが基本。万が一「流されたときは、仰向けになって足を上げる「ラッコのポーズ（ホワイトウォーター・フローティング・ポジション）」の姿勢をとり、足を下流側に向けて緩やかな場所へ移動する。慌てて立ちあがらず、浮くことが重要だ。（詳細はP44～45へ）

水の流れと強さは、
想像を上回る

人が歩く程度の流れ（流速1m）でも、1秒間に1mずつ流され、あっという間に移動してしまう。さらに水面下で何かに引っかかると、強くて重たい水の力に押さえつけられ、一人の力ではどうすることも出来ず、起き上がれなくなることもある。（詳細はP42へ）



1

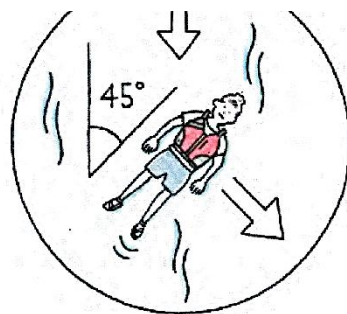
自分が流されたら

学校のプールと違い、川では水が流れている。例えば流速1mの流れ（人が陸上で歩く程度の速さと同様）では、1秒間に1m流されることになる。そして数秒で陸上からは手の届かない場所に強制移動されられるのが川である。

- 1 立たない**
流れのある場所では、速くて足がつかずとも、立たずに浮くまたは泳ぐ。（フットエントラップメント等の瞬時に危険となる事象を避けるため）
- 2 元いた場所に
戻らない**
自分が流された場合、元いた場所に無理に戻ろうとしない。（戻ろうとすると流れに逆らうことになり、リスクが増す）
- 3 流れの穏やかな
場所へ**
流れの穏やかな場所を見つけ、フリーアングルを意識しながら、「ディフェンシブスイミング」や「アグレッシブスイミング」で移動し、避難する。

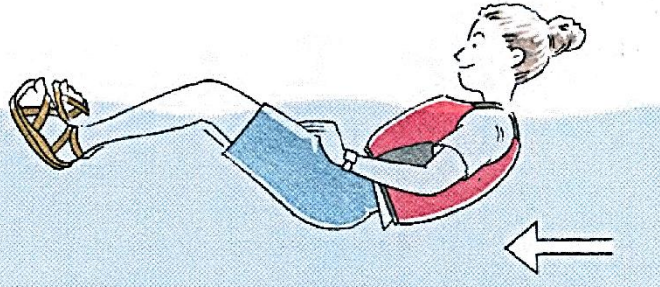
フリーアングル

動水圧により、流れの強さは想像以上。対岸まで泳ごうとした際、流れに対し直角に泳ぐと簡単に流されることがある。流れに対し上流側へ斜め45°程度の角度をとることによって、自分の推進力と流れの力が合力となり、効率的に移動することができる。



アグレッシブスイミング

流れの穏やかな場所に向かい、フリーアングルを意識して流れの力を利用しながらクロールや平泳ぎ等の泳法で一気に泳ぐのがアグレッシブスイミングである。水泳のように顔を水につける必要はなく、できるだけ進行方向を目視できるようにする。



ディフェンシブスイミング

足を下流側に向け、膝からつま先を水面まで持ち上げた背泳ぎの姿勢。両手でバランスをとり、岩などにぶつかりそうな場合は回避する。流れの穏やかな場所を見つけたら両腕を使いフリーアングルを意識して近づき、流れの中で身を守り目視しながら泳ぐので、ディフェンシブスイミングという。

