



# 生活指導便り 第3号



平成30年6月14日発行  
あきる野市立東中学校  
校長 田島 弘之  
生活指導部

## 「6月ふれ合い月間」について

東京都教育委員会は、『心の東京革命』教育推進の一環として、6月、11月、2月を『ふれあい月間（いじめ防止強化月間）』と定めています。東中学校でも、生徒全員が安心して充実した学校生活を送れるように、道徳の授業で自身を振り返る目的で実施した、「生活アンケート」や「二者面談(1,2年生)・三者面談(3年生)・スクールカウンセラーにおけるグループ面接(1年生)」での生徒理解、SOSポストの設置(※)、「学年行事」(1年生は校外学習・2年生は上級学校訪問・3年生は修学旅行)、「学級活動」、「生徒会活動」などを通して、いじめ防止の取組を実施しています。また、いじめ防止基本方針の策定やいじめ防止対策委員会を設置し、いじめの未然予防、早期発見に努めています。



もし、心配事や不安、悩みがあればいつでも学校の教員や周囲の大人に報告、連絡、相談してください。また、SC(スクールカウンセラー)も火曜日に来ていますので、気軽に相談してください。

### あきる野市 いじめ撲滅三原則

- 一、するを許さず。
- 二、されるを責めず。
- 三、いじめに第三者なし。



### あきる野市立東中学校 人権宣言20-ガク

『あなたの言動



生死を分ける』

## (※)「SOSポスト」に設置について

設置目的：(1)SOS発信の機会を増やすため。

(2)悩みや不安、心配事のある生徒を一人でも多く支援するため。

設置者：東中学校「生活指導部」内の「教育相談部」とSC(スクールカウンセラー)

設置場所：職員室前「生徒会掲示板」の前にある机の上(専用の用紙とポスト)

その他：(1)SOSポストは、鍵がかかるのでプライバシーは守られます。

(2)生徒会の「目安箱」の隣に設置することで、投函することが周囲にわかりづらいように配慮しています。



### － 相談の流れ －

- (1)生徒会用掲示板に設置してある「SOSポスト投函用紙」(※別紙でも必要事項が記載してあれば可)に必要事項を記入する。
- (2)週に1回、火曜日の教育相談部会で開錠し、確認します。
- (3)その週のうちに、周囲に分からないように配慮をして何らかの対応(声かけ)をします。

### 「SOSポスト」用 投函用紙

/ [ ] 曜日 年 組 氏名	
1	悩み事や相談したい内容
<input type="text"/>	
2	希望相談相手【SC・担任・学年の先生( ) 先生】・その他の先生( ) 先生】 <small>※の記入は、必要に応じて記入してください。</small>
3	声をかける時や相談する時に気にしてほしいこと
<input type="text"/>	
4	その他、聞いてほしいこと【 ]

## 「食育」と「熱中症の予防」について

6月は内閣府により『食育月間』と定められています。「食べること」は心身共に健康に、豊かに生きていくために重要なことです。特に、成長期である中学生の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。また、年に3回実施する「生活アンケート」の回答でも、朝食をとらない生徒が少なからずいるようです。朝食は、給食までの午前中の活動のエネルギーとなる非常に大切なもので、朝食をとる生徒ととらない生徒では、学力や運動能力の差がつくというデータもあります。毎朝、しっかりと食べるようご家庭でもご指導よろしくお願ひ致します。



### 体のリズムを整える

1日の体のリズムは、3食の食事をする事で整います。朝食をとらずに登校すると、体が起きた状態にならず、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは給食を食べた後になってしまいます。

### 脳にエネルギーを補給する

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要。そのエネルギーの源となるのが、ご飯などに含まれるブドウ糖です。例えば夕食を午後8時にとり、次の日、朝食をとらないと、給食まで15時間もあるので、脳が栄養不足になって、イライラしたり、疲れやすくなったりしてしまいます。

### 熱中症を予防する

睡眠中は水分が蒸発し、起床時の体は「水分不足」の状態です。この状態のまま暑い中で活動することは熱中症のリスクを高めます。朝食をとり水分補給をすることで熱中症の予防にもなります。

## 落ち着いた「環境」が整ってますか？

6月は環境庁の主唱により、『環境月間』とされています。今月は以下の3点について重点的に指導していきます。各ご家庭におかれましても、ご理解とご協力よろしくお願ひします。

### 時を守る ～時間を守ることは、相手を尊重すること＝自分の信用を積み重ねること～

- 登校時間の徹底 『登校後は、整然と朝学習を始め、一日の始まりに備える。』
- チャイム着席の徹底 『チャイムの鳴り始めが授業の開始。鳴り終わりで号令をかける。』

**★規則正しい生活を心がけ、「生活」の環境を整えよう！**

### 場を清める ～気づく人になる。心を磨く。謙虚になれる。感動、感謝の心をもつ～

- 清掃、美化活動 『今日の汚れは今日落とす。使用施設（教室等）の整理整頓をする。』
- 丁寧な黒板清掃 『気持ちよく授業を開始する。』
- トイレの清潔な使用 『トイレで学校の雰囲気分かる。後から使用する仲間のことを考える。』

**★校内美化に努め、気持ちよい「学習」の環境を整えよう！**

### 礼を正す ～挨拶と返事をする事＝心を開いて良好な人間関係の構築を図る～

- 気持ちよい挨拶 『あいさつや返事、「ありがとう。お世話になります。お蔭様です。」が言える大人になる。』
- 中学生らしい服装・髪型と振る舞い 『個性は飾らずに磨く。』
- ルールやマナーの遵守 『ルールやマナーを守ろうとする態度や姿勢を身に付ける。』

**★「どこへ行ってもやっつけていける人間」になるための「心」の環境を整えよう！**