

生活指導部だより

町田市立 忠生中学校
生活指導部
2026年7月17日
～夏休み編～

スマートフォンの使い方を真剣に考えよう

1. いじめはSNSでも絶対に許さない

SNSには私たちの心を簡単に傷つける危険性があることが、様々な事件により世界中で明らかになっています。中高生が他人を傷つける使い方をしてしまっているというニュースを見たことがある人もいるのではないでしょうか。これは明確ないじめであり人権侵害です。自分が何かしらの情報を発信する際は、それが他人を傷つけていないかを必ず確かめてください。また、誰かが傷つけられている場面に遭遇した場合、身近な大人に知らせたり、運営サイトに通報したりすることで積極的な介入を行い、傍観者にならないことも大切です。

2. スマホにコントロール(支配)されないようにしよう

登場から十数年を経て、スマートフォンは依存性が高い道具だということも、世界中で知られるようになりました。特に中学生の年代で受ける悪影響は、その後の人生にも強く及ぶ傾向があります。皆さんの中にも、スマホが睡眠や勉強の妨げになっている人が少なくないはずです。家族と一緒にいる時でさえも、スマホの画面ばかり見てはいませんか？長い夏休みに入るこの機会に、あらためて家族と話し合ったり、家庭内のルールを見直したりして、スマホの使用時間を自らコントロールする習慣を身につけてください。

夏休みの「健康」「安全」「計画」 ～準備を整え2学期へ～



夏休みは、普段でできずにいる事に取り組みやすいチャンスです。ぜひ、心身のリフレッシュとともに、チャレンジもしてみましょう。同時に、夏休みは2学期以降の準備期間でもあります。行事や様々な活動が多い2学期を主体的に乗り切れるよう、「健康」「安全」「計画」の3つを意識して過ごしましょう。

特に「健康」と「安全」は、規則正しい学校生活を離れると、自力では守ることが難しくなります。生活リズムが乱れると、大抵の人は不健康な夜型の暮らしに陥ります。また、普段と異なる行動・交友範囲に足を踏み入れることで、事件や事故に巻き込まれやすくなります。そうした要因により、もしも、心身の健康を害したり、何かしらのトラブルに巻き込まれたりして、自分では判断に迷うことや深く悩むことがあったら、一人で抱え込まずに、身近な大人や仲の良い友人に相談しましょう。打ち明けることで、気持ちが楽になり、解決の糸口が見つかるかもしれません。相談できる人がいない場合は、電話やLINEアプリなどで気軽に相談ができる窓口もあります。下記の一覧にも相談窓口の連絡先を載せていますので、そうした機関があるということを、是非、知ってください。

こうしたことを思慮に入れながら、日中の時間を有効に使い、自分で自分の成長を感じられる夏休みにしてください。お互いに笑顔で2学期に再会しましょう。

犯罪、事故や盗難に関すること（現金、物品等）	町田警察署	042-722-0110
	南大沢警察署	042-653-0110
児童・生徒への虐待に関すること	子ども家庭支援課	042-724-4419
	町田児童相談所	042-819-9357
いじめ・SNSトラブルに関すること	東京はいじめ相談ホットライン	0120-53-8288
	相談ほっとLINE@東京 ← LINE	
教育相談に関すること	町田市教育センター	042-793-2481

水の事故に気をつけよう！



海の事故を防ぐポイント

① 管理された海水浴場で泳ぐ

ライフセーバーや監視員などが常にいる海水浴場など、管理された安全な場所で楽しみ、「立入禁止」「遊泳禁止」などと表示がある場所には絶対に近づかないようにしましょう。

② 荒れている海には決して近づかない

波が高く、荒れている海は非常に危険です。事前に天気予報をチェックし、荒れることが予想される場合は、予定を変更し決して近づかないようにしましょう。

③ 海にいる危険な生物に注意

クラゲやエイに刺された場合はすぐに海から出て、受傷部分を冷やしましょう。痛みが引かない、炎症がひどい場合には、医療機関を受診しましょう。



川の事故を防ぐポイント

① 川の地形を知り、危険な場所には近づかない

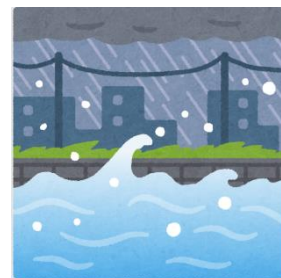
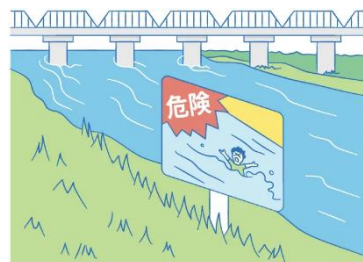
川には、「危険を示す掲示板」が設置されている場合があります。そうした掲示板がある場所では決して遊ばないようにしましょう。

② 天気予報などをチェックして、急な増水に備える

安全と思われる場所でも、上流での豪雨や上流のダムの放流により水難につながる危険があります。上流を含めた天候にも気を配りましょう。また、中州は、増水すると逃げ道がなくなり、取り残されてしまう危険があります。

○ 次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。すぐに避難しましょう。

- ・ 上流の空に黒い雲が見えたとき
- ・ 雷が聞こえたとき
- ・ 雨が降り始めたとき
- ・ 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき
- ・ 水が急に冷たく感じたとき
- ・ 水位が急に低くなったとき



河原の草が生えていないところは、増水時に水が流れていることの証



増水すると戻れなくなり
流れの中に没する場合もある。

増水前の川



増水すると戻れなくなり
流れの中に没する場合もある。

増水後の川