

生活指導部だより

町田市立忠生中学校
生活指導部
2026年9月1日

暑い日が続いた夏休みでしたが、体調等に気を付けて過ごすことはできましたか。

いよいよ2学期のスタートです。体育大会等の行事や、後期の係・委員会、進路選択など、皆で協力したり一人一人が自身の考えを深めたりする機会がより多くなります。これらに向けて自分の力を発揮できるよう、準備をしましょう。

2学期に向けて心と体の準備を！

心の準備

2学期に頑張りたいことや達成したいことなど、自分の目標(ゴール)を確かめておきましょう。

また、クラス目標や学年目標など、仲間たちと共有すべき目標も改めて確認し、忠生中学校でのより良い集団生活を一緒に築いていきましょう。

体の準備

目標達成に向けて自分なりのペースで進んでいくためには、規則正しく、健康・安全に生活することが基本です。バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を心がけてください。これらは安定した学習の土台となるもので、不足すると集中力や免疫力の低下につながってしまいます。9月以降も当分暑い日が続く見込みですので、熱中症対策の観点からも重要です。

◎夏休み中に睡眠習慣(就寝・起床)が乱れてしまった人は、特に要注意です。生活のリズムを取り戻すことは、自転車の漕ぎ出しと似ています。最初の一漕ぎから段々スピードに乗るイメージで、早めに生活リズムを取り戻しましょう。

◎秋から冬が近づくとインフルエンザが流行する可能性もあります。基本的な感染症対策を熱中症対策と合わせて続けていきましょう。

☆2学期のスタートは不安で当然です

「学校に行きたくない」という気持ちになっていませんか？

長い夏休みが明けるタイミングは、様々な不安や悩みを抱えて登校する人が、普段よりも多くなるものです。家族、友人、学校の先生やスクールカウンセラー等の身近な人をはじめ、電話やSNSだけで相談できる窓口がいくつもあります(下記)。不安や深刻な悩みを抱えたときは、誰かに打ち明けると心が軽くなり、解決の糸口が見つかることもあります。心が乱れたり、辛い気持ちになったりしたら、一人で抱え込まなくて良いのだということを、ぜひ思い出してください。

○子供のための主な相談窓口

- | | |
|--|-----------------|
| ◆NPO 法人チャイルドライン支援センターが運営するチャイルドライン(毎日午後4～9時) | ☎ 0120-99-7777 |
| ◆24時間子供 SOS ダイアル | ☎ 0120-0-78310 |
| ◆いのちの電話フリーダイヤル(毎日午後4～9時) | ☎ 0120-783-556 |
| ◆児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間) | ☎ 189 |
| ◆ライフリンク #いのち SOS | ☎ 0120-061-338 |
| ◆相談ほっと LINE@東京 | ←LINE で相談ができます。 |

防災について考えよう 関東大震災から103年 8/30～9/5 は防災週間

今年は関東大震災から103年となります。1923年9月1日に発生した震災の教訓を忘れないために、9月1日が防災の日として制定され、8月30日～9月5日は防災週間とされています。

夏休み期間中にも集中豪雨・ゲリラ豪雨などによる、土砂崩れ、河川の氾濫などの報道がありました。災害が起きた時、何よりも大切なのは、一人一人が慌てずに身を守ることです。そして、日頃から訓練等で「もしも」に備えて対策を見直すことが重要です。これを機に考えてみてください。

1. 家族と非常時の対策を決めておこう

外出中に帰宅困難になったり、登下校中に離れ離れになったりした時の安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。さらに、家の中の避難経路や備蓄の確認を自分でもしておくといいです。家族間での確認に加え、地域の訓練に参加することも非常に有効です。



2. 非常用の持ち出し袋を用意しておこう

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ヘルメット | ☐ 軍手 | ☐ 毛布 | ☐ 電池 |
| ☐ ライター | ☐ ろうそく | ☐ 缶切り | ☐ 衣類 | ☐ 現金 | ☐ 救急箱 |
| ☐ 印鑑 | ☐ 水 | ☐ 食品 | | | |

3. 間違った情報に惑わされないようにしよう

令和6年1月1日に発生した能登半島地震の際には、インターネット上の偽情報の拡散が深刻な問題となりました。（「#助けて」「#SOS」など）誤った情報による被害者も出ています。災害時は誤情報（デマ）が流れる可能性があるという視点を持ち、不確かな情報を鵜呑みにせず、拡散しないことが大切です。

4. 安否確認と情報収集の方法を確認しよう

災害時に離れ離れになった場合、以下のようなツールを使って家族と連絡をとることができます。

○災害用伝言ダイヤル「171」

災害時、この番号にかけると伝言を残すことができます。

○災害用伝言版「web171」

災害時、このネット掲示板に書き込むことで伝言を残すことができます。

○東京都防災ホームページ

平常時は災害の備え、災害時には被害状況などがわかります。

○公衆電話

災害時、通常の電話はつながりにくくなりますが、公衆電話は比較的つながりやすいと言われています。