

# 生活指導部だより

町田市立忠生中学校  
生活指導部  
2024年9月2日

猛暑が続いた夏休みでしたが、体調等に気をつけて過ごすことができたでしょうか。

いよいよ2学期のスタートです。校外学習、修学旅行、合唱コンクールといった行事や、後期の係・委員会、進路選択など、皆で協力したり一人ひとりが自身の考えを深め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。

◎コロナウイルスは5類に移行された一方で、第11波として新たに増加傾向にあります。油断せず、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幾つもあります(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、ひとりで抱え込まなくてよ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101年 8/30~9/5は防災週間

今回の引き渡し訓練は、災害時や不審者対応の際、保護者の方と連携しながら安全に下校することを目的とする訓練です。登下校のルートに危険個所がないか確認する機会にしてください。

今年が関東大震災から101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。

夏休み期間中にも大きな地震があり、南海トラフを震源とする大震災や首都直下型地震の危険性についての報道がありました。また、近年は地震だけではなく、台風や集中豪雨・ゲリラ豪雨などによる、土砂崩れ、河川の氾濫なども多発しています。災害が起きた時、何よりも大切なのは、一人ひとり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. 家族と非常時の事を決めておこう

外出中に帰宅困難になったり、登下校中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

- |                               |                                |                                |                             |                             |                              |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 電池  |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ろうそく  | <input type="checkbox"/> 缶切り   | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑   | <input type="checkbox"/> 水     | <input type="checkbox"/> 食品    |                             |                             |                              |



## 3. 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。

## 4. 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。

### ○災害用伝言ダイヤル「171」

災害時、この番号にかけることで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。

### ○J-anpi

電話番号または氏名で災害用伝言版や報道機関、企業団体が提供する安否情報を一括検索できます

### ○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されています。