

Rising Moon



令和7年(2025年) 7月18日

SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)



思わぬところに
落とし穴

作 ある中学生

「暑い! 暑すぎる! 耐えられない!」こんな言葉が連日飛び交う今日この頃、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。そんな猛暑の中の個人懇談会は、お疲れ様でした。本日をもって1学期が終了しました。お子様にとってはどんな4ヶ月だったでしょうか? 学習面の成果に加え、心身の成長を実感しておられることと思います。今一度、通知表を一緒にご覧になり、頑張ったこと・成長したことをしっかり褒めてあげてください。

さて、6月からの異常な暑さは地球温暖化をあらためて思い知らされました。『地球沸騰化』が現実味を帯びてきました。明日から44日間の長期休業(夏休み)に入り、お子様のご家庭での生活が中心になります。保護者の皆様におかれましては、お子様への温かいお声かけとご指導・ご支援をよろしくお願いいたします。



夏休み中は特に注意! ~SNSのトラブル~



夏休み中は「SNS」による被害・トラブルは増える?!

夏休みになると、どうしてもスマホを触る時間が増え、SNSの利用や交流が増えることから、危険な犯罪に巻き込まれてしまう子どもたちが増加する傾向にあります。普段以上に、SNSの利用方法やネット上で知り合った人との交流には気をつけて行動することを心がけてください。

そこで、夏休み期間中に起こりやすいSNSトラブルの注意点をいっしょにおさらいし、楽しく安全に夏休みを過ごしましょう。

◆ その画像を送ってはダメです!

夏休み中に増える被害の一つに、SNS上の仲良くなった相手から、「性的な画像を送ってほしい」などと言われ、つい送ってしまうというトラブルが多くあります。

一度でも相手に画像を送り、保存されてしまうと、流出や拡散、脅迫行為などにつながり、一生苦しむことになります。たとえ、好意を持った相手でも、絶対に送ってははいけません。また、金銭的な援助を求め、性的な画像を送る行為は犯罪です。

◆ 気軽に会いに行っては行けません!

学校の友達など、以前からの友達ではなく、SNS上で知り合った人に直接会うことは危険が伴います。同じ趣味で意気投合したとか、悩みを聞いてくれる優しい人だと感じて、SNS上では簡単に「ウソ」をつくことや「なりすまし」ができてしまい、本当の姿や目的を見抜くことはできません。気軽に気持ちで会う約束をしてはいけません。リスクを考えてから行動するように心がけましょう。

◆ 長時間のスマホの使用に注意!

スマホを長時間使用することにより、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの身体的影響だけでなく、睡眠障害・集中力低下・コミュニケーション力の低下など、さまざまな悪影響を及ぼすと言われています。学校生活に加え、日常的な生活を送ることさえ難しくなってしまいます。特にSNSやオンラインゲームなどは、やめ時がわからず長時間使用してしまいがちになります。スマホから離れる時間を作るなどの対応をしましょう。



【夏休み中~Ⅱ学期当初のスクールカウンセラー来校日】

8月6日(水) AM ・ 8月25日(月) 終日 ・ 9月8日(月) PM

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108

中学生の夏休みの過ごし方

～勉強と遊びを両立させて楽しい夏休みに～



夏休みは普段の学校生活とは異なり、自由な時間が増えます。そのため、生活リズムが乱れがちですが、規則正しい生活を心がけることが大切です。そこで、朝、昼、夜それぞれの過ごし方について紹介します。善くも悪くも夏休みが皆さんの人生に大きな影響を与えるのです。

○ 朝の過ごし方 →→→ 部活動がある人は、特に熱中症対策にもつながります！

・規則正しい時間に起きる！

夏休みだからといって夜遅くまで起きていると、体内時計が狂ってしまいます。毎日決まった時間に起きることで、生活リズムを整えましょう。次の日が休日でも、決められた時間に寝て、決められた時間に起きることが重要です。

・朝ごはんをきちんと食べる！

朝ごはんをしっかり食べることで、脳に栄養が行き渡り、勉強や活動に集中できるようになります。夜遅くまで起きていると朝ごはんを食べ損ねることがあるので、規則正しい生活が大切です。

・学校の時間から活動を開始する！

夏休み中も学校の時間に合わせて活動を開始すると、2学期のスタートがスムーズになります。普段の登校時刻に合わせ、6時過ぎに起きて支度をし、活動を始めましょう。

○ 昼の過ごし方

・部活動は無理のない範囲で頑張る！

暑い夏の昼間は、部活動も無理のない範囲で行いましょう。必要があれば適度に頑張ることが大切です。熱中症は後遺症が残ることがあります。

・勉強は毎日2時間は必ず行う！

お昼の時間に部活動がない場合は、勉強に充てる時間を確保しましょう。毎日少しずつ勉強することで、夏休みの宿題も計画的に進められます。

・友達と遊ぶときは熱中症に注意！

友達と遊ぶのは夏休みの楽しみの一つですが、熱中症には注意が必要です。水分補給をしっかり行い、体調に変化があった場合はすぐに帰宅するようにしましょう。



○ 夜の過ごし方

・学校生活を意識する！

長期休みになると夜更かししがちですが、学校生活を意識して規則正しい生活を心がけましょう。一度夜型の生活になると戻すのが大変です。特に学習習慣を崩してはいけません。

・昼に部活動があったら夜は勉強する！

昼間に部活動があった場合は、夜に勉強時間を確保しましょう。最低2時間の勉強時間を設け、必要に応じて増やすことが大切です。宿題は、お盆までに仕上げましょう。

・娯楽の時間は3時間程度に抑える！

中でも、ゲームやスマホの使用時間は3時間以内に抑えましょう。長時間の使用は体内時計を狂わせる原因となります。特に深夜の利用は厳禁です。昼夜逆転の恐れがあります。



I 学期ステップアップルーム利用状況



設置から3年目を迎えた本校のステップアップルーム（以下、SUR）について、今年度の状況をお知らせします。I 学期は7名の生徒が登録し、平均すると約3～4名の生徒が通室しました。

昨年度、長期欠席が続いていたある生徒は SUR に通室を開始してからはほとんど毎日登校できるようになり、熱心に学習に取り組み、テストでも高得点をとるなど成果をあげました。SUR では自学自習が基本ですが、サポート教員の専門教科については個別指導（1対1）を行っています。また、担任の先生や他教科の教員方も来室し、サポートをしています。

通室生の中には、多くの教科を教室で受けたり、学年・学年行事などにも参加したりすることで級友とのつながりができ、学級復帰が見えてきた生徒がいます。特に、9年生は、受験という大きな目標：「希望の進路実現」に向けて意識が高まっており、成長を強く感じています。

現在、お子様が学校に行くことができない状況にある保護者の方はぜひ一度ご相談ください。昨年度も夏休みにご相談いただき、2学期からSURへの通室を開始した生徒が2名いました。

なお、岩国市教育委員会は、岩国市教育支援教室（中央教室：横山、南教室：由宇 など）を開設しており、随時生徒を受け入れています。こちらもご相談ください。

【参考】 令和7年度：山口県全体で35中学校に配置 *丸数字は開設年数

うち、岩国市は4中学校で開設：東中③・川下中③・岩国中②・平田中①（新規）