

充実した夏休みの生活を送るために

間もなく長い夏休みを迎えます。学校では、生徒一人一人の夏休みが、有意義なものになるよう休み中の計画や注意点について指導しております。休み中は気持ちがゆるんで軽はずみな行動を取ってしまったり、生活が不規則になったりしがちです。子ども達より一層の安全を確保するためにも次の事項について、夏季休業日前にお子さまにお話しいただくようお願いいたします。

夏休み期間：7月20日（土）～9月1日（日）

1 夏休みを迎える前に

- (1) 学校から配布される夏休みのしおり、活動予定をよくご覧になり、ご家庭での指導にお役立てください。
- (2) 事前に、夏休みの目標、活動計画を立てさせてください。学習教室、面談、部活動等が設定されています。
- (3) 家族の一員としての自覚をもたせるために、「お手伝い」を分担し、親族の方とも接したりするなど、思いやりを育み、充実した生活が送れるようご指導ください。
- (4) 地域の行事などに積極的に参加し、地域の一員として活躍するようご指導ください。
- (5) 心身の休養を図るとともに、2学期に向けて明確な目標を立てさせてください。

2 生活について

- (1) 計画にそった生活を心がけ、規則正しい生活を送るようご指導ください。
- (2) 明るく正しい「あいさつ」、「返事」ができるようご家庭でもご指導ください。
- (3) 親子で話し合う機会を多くし、お互いの理解が深まるようにしてください。
- (4) 夜間の外出（子どもだけでの外出を含む）や外泊（特に生徒同士の宿泊は避ける）はさせないでください。また、塾、習い事などの行き帰りに、寄り道などさせないでください。
- (5) 規則正しい生活だけでなく、保護者の目の届かないところでの子どもの生活に気を配ってください。
- (6) 身の回りの整理整頓、物の管理がきちんとできるようにお声かけください。保護者の知らない物が増えていたりしていないか、持ち物の確認をお願いします。

3 学習について

- (1) 夏休みの学習計画は実践可能なものにし、継続的に取り組ませてください。
- (2) 学習教室、宿題、読書など積極的に取り組ませてください。
- (3) 学習は、いつも決まった時間帯に取り組ませてください。ライنزeライブラリーもご活用ください。
- (4) 夏休み中に不得意教科の克服に努めるよう自主学習をさせてください。
- (5) 宿題は提出期限を守るよう計画的に取り組ませてください。

4 SNSについて

- (1) スマートフォンなどの通信機器を利用してメールやSNS等で人を誹謗・中傷するいじめや、写真や動画を送受信することによるトラブルが中学生にも起こっています。トラブルに巻き込まれた際には、通信記録で相手を特定できることもあるので、見つけ次第、裏面記載の機関へ相談してください。また、知らない人とのやりとりは大変な危険を伴い、犯罪に巻き込まれる可能性もあります。知らない人とはやりとりしない、相手にしないようにしてください。
「SNSで知り合った」として、未成年者が恐喝や性被害に遭ったり、画像送信などの被害者、加害者になるケースも増えています。お子さんの様子に変化がないか見ていただけると良いです。
- (2) わいせつな画像や他人の画像を持っていること、送ること、強要することは犯罪行為（触法行為）であることを保護者と共に認識して下さい。

- (3) スマートフォンなどは、保護者の所有物であることをお子様に伝えと共に管理方法を決めたりや使用状況を適宜確認するなど、ご指導よろしく願いいたします。

【困ったときは】◆小平警察 TEL 042-343-0110

◆ハイテク犯罪対策総合センター TEL 03-3431-8109

[サイバーセキュリティインフォメーション 警視庁](#)

に問い合わせてみましょう。

5 保健衛生について

- (1) 休業中を使い、早めに歯、耳、目など治療するようにしてください。
- (2) 夜更かしに注意し、節度ある生活を心がけさせてください。
- (3) 暴飲、暴食を避け、健康管理をしっかりさせてください。
- (4) 熱中症に対する理解を深め、休養や給水などによる予防をさせてください。
- (5) 「心が疲れた」と感じたり心配なことが起きたときは、周りの信頼できる大人へ相談するようにお声かけください。

6 外出について

- (1) 午前中はできるだけ学習に取り組ませてください。
- (2) 「いつ」「だれと」「どこへ」「何のために」をきちんと告げさせ、了解を得てから外出させるようにしてください。
- (3) 外出時には、派手な服装・態度・行動・所持品（現金等）には十分注意を払わせてください。
- (4) 不審者に遭遇しそうになったり、遭遇した場合は、すぐに近くの大人に助けを求めつつ、110番通報をするよう確認してください。

7 事件、事故、災害防止について

- (1) 事故については家庭、地域をあげて注意、防止をしましょう。また、地域の子どもの行動にも関心をもって、すすんで注意や助言をお願いいたします。
- (2) 以下の事故、災害に遭わないよう家庭においても指導をお願いします。
 - ・**花火によるトラブル**（火傷、爆発によるケガ、火災などに気を付ける。）
 - ・**水難事故**（プール、海水浴、川遊びなど十分気を付ける。）
 - ・**熱中症**（気温、湿度、風、水分補給などを十分配慮する。）
 - ・**夜遊び**（午後11時以降の外出は補導対象となります。繁華街へ子どもたちだけでの外出はさせないようにしてください。事故や犯罪の加害者・被害者にならないよう、絶えずこどもの生活に目を配ることが必要です。）
 - ・**自転車による事故** 加害者にも被害者にもならないよう以下のことを徹底させて下さい。
（二人乗り、無灯火運転、手放し運転、傘差し運転、スマホのながら運転、一時停止違反など絶対にしない。）
 - ・**交通事故**（ルールを守っていても事故に巻き込まれることもあります。交差点では、運転者の目を見る。交差点では一度停止をして左右を確認してから進行する。率先して交通ルールを守る）

8 学校外相談窓口

東京子どもネット・ケータイヘルプデスク（こたエール）	0120-1-78302
こたエールLINE相談 アカウント名「都庁ネットトラブル相談こたエール」	
東京都いじめ相談ホットライン（24時間）	0120-53-8288
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
小平市教育相談室	042-343-9411
心の電話相談室（東京都精神保健福祉センター）	042-341-5560
（東京都立小児総合医療センター）	042-312-8119

9 その他

※8月10日（土）～18日（日）は学校閉庁日及び休日となります。緊急を要する場合は下記に連絡してください。

小平警察 TEL 042-343-0110 小平市教育委員会 TEL 042-341-1211