

生活指導・安全指導

保護者会資料

令和8年7月10日

調布市立第六中学校

生活指導部

夏休みの過ごし方について

7月18日（土）から8月31日（月）まで、45日間の夏季休業日（夏休み）になります。夏休みは、長期にわたり学校生活から離れる期間であり、日常の学校生活では得られない貴重な体験や充実した活動ができる機会でもあります。その反面、開放感から日常生活が不規則になりがちで、問題行動や事故の発生が心配されます。また、暑さや疲労から集中力を欠くことで、けがや熱中症、外出先等での事故も心配です。本校では、お子さまが安全に安心して充実した日々を送り、夏季休業明けの学校生活を希望と意欲をもって迎えられるように、下記内容を指導しています。主旨をご理解いただき、有意義な夏休みを送ることができるよう、ご協力をお願いいたします。

1. 生活安全について

(1) 家庭生活での安全

- ・ 夏休みの目標と計画を立て、自分を成長させるために時間を有効活用しましょう。
- ・ 規則正しい生活と、自主的な行動、そして健康管理に気を付けましょう。
- ・ 家族の一員として、家の仕事（お手伝い）に進んで取り組みましょう。
- ・ 外出するときは、目的、行き先、一緒に行く友人、帰宅時間などを必ず家の人に伝えてから出かけましょう。**※保護者が不在の友人宅等での外泊や無断外泊は、絶対にやめましょう。**
- ・ PTAや卒業生を語った電話等で、友人の氏名や連絡先を教えるはいけません。
※このような事案が発生した場合は、すぐに警察に連絡しましょう。

(2) 地域や社会生活での安全

- ・ 事件や事故に遭ったら必ず保護者、警察、学校に連絡しましょう。
- ・ 夜間の遊戯施設（ゲームセンター・カラオケなど）の出入りは避けましょう。18時以降に生徒だけで出入りした場合は、警察の補導対象になります。
- ・ 外出する際は、不必要な大金を持たない、派手な服装をしない、軽はずみな発言や行動はしないようにしましょう。思わぬトラブルに巻き込まれたり、被害にあったりする可能性が高まります。
- ・ 川や池、海など水辺での遊びや釣りなどでの水難事故（立入禁止区域には絶対入らない）には十分気を付けましょう。
- ・ 運動場やプールを利用する場合も、マナーやルールを守り、安全に気を付けて利用しましょう。
- ・ 山や海、川のレジャーでは、気候・体力に合わせた入念な計画および準備、危険エリア等には近づかない等、命を守る最優先の行動を心掛けましょう。
- ・ 中学生にも闇バイトの声がかかるケースが増えているので、気を付けましょう。
- ・ **夜間に友人や卒業生と公園、マンションの駐車場に集まり、大声、騒音を出すことは地域にとって迷惑行為になるので絶対にやめましょう。**
- ・ 繁華街、映画館、郊外の大型商業施設などに外出する場合は、子どもだけで行かず、できるだけ家の人と一緒に出かけましょう。

(3) 生命の安全

- ・ 自分の命はもちろん、他人の命も大切にしましょう。その命はかけがえのない尊いものです。
- ・ 心のストレスや悩みを一人で抱えず、辛いときはSOSを出しましょう。

- ・感染症などにかからないよう、手洗いや手指消毒の習慣を続けましょう。
- ・熱中症にならないよう、規則正しい生活習慣を続け、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・性暴力とは何かを知り、相手との「距離感」を大切に、加害者にも被害者にもならないようにしっかり考え、行動しましょう。

○性暴力救援センター・SARC 東京

※性暴力や性犯罪の電話相談を 24 時間 365 日受付しています。

【連絡先】性暴力救援ダイヤル NaNa

SARC 東京が 24 時間 365 日対応する、性暴力救援ダイヤルです。

無料ダイヤル **#8891** または **0120-8891-77(03-5577-3899)**

(4)スマートフォン等使用時の安全

- ・「SNS 六中ルール」を意識した自律ある行動を心がけましょう。
- ・LINE、Instagram などのアプリケーションを利用した人間関係のトラブルに注意しましょう。
- ・不適切な投稿や個人情報に関わる内容の発信をしないようにしましょう。
- ・SNS を介して知らない人と会ったり、自画撮り画像等を送ったりしてはいけません。
- ・ゲームへの依存や課金などに注意しましょう。
- ・日常生活や健康面に支障をきたすことのないよう、スマートフォン、パソコン、ゲーム機類は、長時間使用しないようにしましょう。
- ・東京都が策定した「SNS 東京ルール」や総務省 HP の「上手にネットと付き合おう！」を参考に、家庭で十分話し合ひましょう。【参考】大人への相談：SNS 教育相談「相談ほっと LINE@東京」

◇「SNS 東京ルール」(平成 31 年 4 月 25 日改訂) 【東京都教育委員会 HP】

- 1 スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
「ネットへの依存につながる長時間の利用を防ぐ」
- 2 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
「ネット利用のための基本的なルールを徹底する」
- 3 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
「ネットを通して、他の人をいじめたり傷付けたりしない」
- 4 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自画撮り画像を送ったりしない。
「ネット犯罪に巻き込まれないよう、安易な発信はしない」
- 5 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。
「ネットに公開した情報は削除できないという危険性を理解する」

◇「上手にネットと付き合おう～安全・安心なインターネット利用ガイド」 【総務省】

(URL: https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/)

※本校生徒会が作成した「SNS 六中ルール」

『SNS 六中ルール』

- ち**よ ちょうど止め時 22 時
- う** かつに載せるなプライバシー
- ふ** 振り返るんだ自分の言葉
- 6** 六中生磨こうスキルと人間性



店内で撮影した動画・写真の
SNS 投稿を禁止します

2. 交通安全について

- ・自転車利用中の違反で多いのは、交差点での一時不停止と安全不確認です。交差点等では、止まって安全確認を心がけましょう。
- ・自転車は、自動車やバイクと同じ車両の仲間です。
- ・逆走（右側通行）は危険であると同時に交通違反です。道路の左側を走行しましょう。
- ・自転車でも、加害事故を起こした場合は、多額の賠償金を請求される場合があります。
- ・自転車も交通ルールを守って、危険な運転（無灯火、並走等）をしないように心がけましょう。
- ・傘さし、犬のリードを持つなどの片手運転は禁止です。また、スマートフォン操作やイヤホンを使用しながらの運転も危険なので、絶対やめましょう。
- ・自分自身の命と安全を守るため、ヘルメットの装着に努めましょう。
- ・交通事故を起こしたり、被害に遭ったりした場合は、警察(110番)に必ず通報しましょう。

3. 災害安全について

- ・8月30日から9月5日は「防災週間」です。大きな地震が起きたら、あなたはどのような対応をしますか？もしものときのために、「地震その時10のポイント」を確認しましょう。また、家庭での連絡方法について家族と相談、確認しておきましょう。

(1)地震時の行動

- ・地震が発生した時は、まず身の安全を第一に考えましょう。丈夫なテーブルの下や、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ましょう。

(2)地震直後の行動

- ・揺れが収まってから、慌てずに消火をし、火の始末をしましょう。
- ・屋内では転倒、落下した家具類やガラスの破片などに注意しましょう。屋外では、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてくるので、慌てて外に飛び出さないようにしましょう。
- ・揺れが収まったら、避難ができるよう出口を確保しましょう。
- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らないようにしましょう。

(3)地震後の行動

- ・大規模な火災など身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難しましょう。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり津波警報が出されたりしたら、高台など安全な場所に素早く避難しましょう。
- ・テレビやラジオ、消防署、行政などから正しい情報を得ましょう。
- ・まず自分や家族の安全を確認し、近隣の安否を確認しましょう。
- ・近隣の人たちで協力し、倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を救出・救護しましょう。
- ・避難するときは、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてから行動しましょう。

4. 夏休み中の登校について

- ・面談や用件があって登校する場合は、原則として標準服を着用しましょう。部活動の場合は部活で指定されている服装での登校も可能です。
- ・部活動を始める際には、部長が日直の先生に活動時間と人数を報告します。
➡例「野球部、13:00から16:00まで15人で活動します。よろしくお願いします。」
- ・部活動で他校に行く際には、交通事故には十分に気を付けましょう。特に公共交通機関を利用する場合は、車内マナーを心がけ、六中生として活動している自覚を大切にしましょう。
- ・面談や部活動に遅刻や欠席をする場合は、必ず学校あるいは各部で定められている方法で連絡しましょう。
- ・忘れ物等を取りに来る場合は、事前に学校に連絡し、許可を取りましょう。登校したら職員室で用件を伝え、用件を済ませたら職員室に報告してから下校しましょう。

5. その他

- ・夏休み明けに確認テスト等がある教科については、計画的に早めに取り組みましょう。
- ・1学期の学習面での反省、夏季休業中の三者面談で受けたアドバイスをもとに、休業中の学習計画を立てましょう。
- ・夏休みは自分自身の学習状況を整理するよい機会です。苦手な単元の補強と発展的な内容への挑戦など、学校で使用している副教材やiPad等を活用して学習に取り組みましょう。
- ・すすんで本を読みましょう。本を読んで想像の世界を楽しんでみましょう。
- ・美術館や博物館を巡ったり、体験学習やボランティア活動をしたりするなど、長期休業中を利用してできることもたくさんあります。積極的に学びにいきましょう。
- ・長期休業中であっても第六中学校の生徒であることに変わりはありません。節度をもって行動してください。保護者や地域に見守られていることを忘れないようにしましょう。
- ・土日祝日および学校閉庁日【8/7(金)、10(月)～14(金)】は先生、職員が不在のため、基本的に立ち入ることができません。
- ・もし事件や事故にあったら、その場で警察署や消防署に連絡を取りましょう。夏休み中でも、心配なこと、不安や悩みがあれば、学校はもとより身近にいる信頼できる大人に相談してください。

※【外部機関】東京都いじめ相談ホットライン

- ・本校ホームページのトピックスにある「相談一覧」も活用してください。

東京都いじめ相談ホットライン

友人関係やいじめに関する相談、子育てに関する相談や、学校生活に関する相談、ヤングケアラーに起因する相談など、様々な相談を受け付けています。

【お問い合わせ電話番号】0120-53-8288

※都内一部地域からは、つながらない場合があります。

その場合は、全国統一の「24時間子供SOSダイヤル」(0120-0-78310)におかけください。

＜関係機関の連絡先＞ 調布警察署	042(488)0110
調布消防署	042(486)0119
調布消防署国領出張所	042(483)0119

【学校が留守番電話となる時間帯】

- ・土日、祝日、閉庁日【8/7(金)、10(月)～14(金)】 → 終日
- ・平日 → 16時30分～8時15分

※学校につながらない日時において、お子さまの生命、身体などに関する事件事故等、情報提供が必要と判断される場合には、**調布市役所の代表電話042(481)7111**にご連絡ください。