

生活指導だより



令和5年7月13日
練馬区立早宮小学校
生活指導主幹 伊藤 早苗

来週には1学期が終わり、21日（金）からは子供たちが楽しみにしている夏休みとなります。4年ぶりに制限のない夏休みを健康で充実した時間にしてほしいと願っております。

楽しみ・充実



- ・規則正しい生活。
- ・家族の一員としての、家事の役割分担。
- ・適度な運動、休養。
- ・長い休みならではの取組や体験。
- ・新しいことへの挑戦。
- ・趣味などに没頭する時間。
- ・確実な復習、学習の定着。

不安・心配

- ・生活リズムの乱れ。
- ・暑さから逃れるために引きこもりがち。
- ・冷たいものの取りすぎによる体調不良。
- ・感染症や熱中症など健康に関する不安。
- ・1学期の学習が分からないまま。
- ・交通事故、水の事故、SNSトラブル。



不安や心配事があると、新学期に学校に気持ちが向けられない場合があります。夏休みが終わる頃、学校に行くこと、友達との再会が楽しみになるように、ご家庭での42日間の過ごし方、お子さんとの向き合い方を大切にしてくださいと幸いです。

学年からのお便りも確認していただき、宿題や持ち物など準備を整え、9月1日を迎えられるようにしてください。（帽子のゴムが伸びている場合には、付け替えをお願いいたします。）

命を守る

来週、配布する「夏休みの生活について」をよくお読みいただき、ご家族で話し合って安全で楽しい夏休みをお過ごしください。

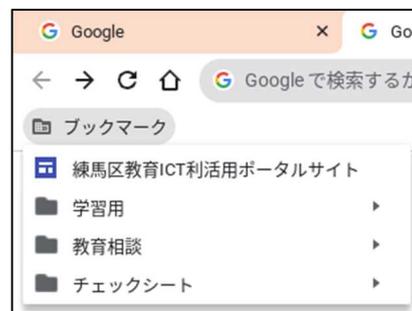
- ・交通ルールを守り、安全に気を付ける。
自転車の乗り方、飛び出しに注意する。
- ・「いかのおすし」を守って、安全に過ごす。
- ・SNSルールを確認し、使い方を守る。タブレットの約束も守る。
（言葉の使い方、相手も自分も大切にする。
犯罪に巻き込まれないように気を付ける。）
「我が家のSNSルール」を見直して、作成する。（ワークシートを配布します。）

児童用タブレットのGoogleホームのブックマーク「チェックシート」から、情報リテラシーチェックシートで確認してみましょう。

- ・心配事、つらいことがあるときには、信頼できる人などに相談する。

身近な人には相談しづらい、ご家族だけでは受け止めきれない悩み事は、様々な相談機関を気軽に活用してください。裏面にも相談窓口一覧を載せました。

また、児童用タブレットのGoogleホームには「子どもそうだんメール」と「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」がブックマークされています。「練馬ホッとアプリ+」の運用も始まっています。WEBやLINEを利用して、チャット形式で相談したり、学校に知らせたりできます。先日配布しましたカードをご確認ください。



2学期の開始に不安がある場合には学校に連絡してください。また、こちらからご連絡を差し上げる場合がございます。ご家庭と連携して子供たちが安心して学校生活を送れるようにしていきたいと考えております。よい時間を過ごし、パワーチャージしたお子さんと9月1日（金）に会えることを楽しみにしています。



ふあん なや

不安や悩みがあるときは …

ひとり なや

一人で悩まず、相談しよう

そうだん



練馬区用
令和5年5月版

とうきょうと そうだん 東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都 教育相談 検索

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

とうきょういくそうだん SNS等教育相談

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等

ニックネームや通称を使って相談することもできます。



毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

練馬区立学校教育支援センター

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

教育相談室（光が丘）電話03-5998-0091

練馬 電話：03-3991-3666

関 電話：03-3928-7200

大泉 電話：03-6385-4681

月～土曜日
午前9時から午後5時まで
(日曜日、祝日、
年末年始を除く)

じかんこども 24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に
関する相談全般

24時間対応

フリーダイヤル **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ

0120-874-374

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

性暴力救援センター・東京

かんが 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ

ウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、
東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS 検索

東京都教育委員会

でんわそうだん よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに

03-3366-4152

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月～金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

教職員等による

児童・生徒への性暴力等

に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00~18:00

◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **なやみゼロに**

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は24時間受付

でんわそうだん こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、
荒川、板橋、足立、葛飾、
江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

でんわそうだんしつ こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月～金 9:00~12:00

(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。