

令和6年度

春休みのしおり



練馬区立石神井西中学校

春休みについて

3月26日（水）～4月6日（日）の間は、春休みとなります。この一年間の振り返りをするとともに、新しい学年への希望をもち、新たな目標や計画を立てましょう。また、学習や習い事、進路などについて家族とゆっくり話ができる良い機会でもあります。下記の点に十分注意しながら、有意義な春休みを過ごしましょう。

1. 規則正しい生活を心がける

長期休業中は、不規則な生活になりがちです。生活リズムが大きく崩れることのないようにしましょう。特に、学校が始まる時には規則正しいリズムを取り戻して新しい年度を迎えましょう。

2. 家族の一員として

積極的に家事の手伝いをするなどして、家族の一員としての役割を果たしましょう。また、地域・社会の一員としても、ボランティア活動や地域の行事に参加したり、地域の人にあいさつをしたりしましょう。もしも家庭のことで悩みがあったら、相談先に話をしてみるのもよいかと思います。

3. 交通事故等の防止

自転車に乗る機会も増えると思います。交通ルールを確認するとともに、しっかりと守り、安全な春休みを過ごしましょう。

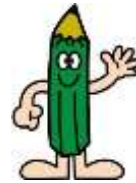
4. トラブルの防止

外出時のルールを家族で確認し、トラブル等に巻き込まれることのないよう、気をつけて生活しましょう。特にSNSの利用については、日頃の学校生活や、夏休み・冬休みの時にも繰り返し話をしてきました。被害者もしくは加害者にならないように、友人とのトラブルにならないように、ルールやモラルをしっかりと守り、安全に利用しましょう。個人情報や写真の掲載、誹謗中傷など特に注意です。

春休みの生活について、特に次のことに気をつけて生活をしましょう。

1 学習について

- (1) 学習の計画・目標を立て、宿題を早めに終わらせる。
- (2) 新年度に向けて、苦手教科に少しでも取り組もう。



2 外出について

- (1) 外出する必要がある時は、必ず『行き先、同行者、帰宅時刻』を保護者に伝える。
- (2) ゲームセンターやカラオケ、ボウリング場などの繁華街へは、保護者の責任の下、できるだけ生徒同士で行かない。思わぬトラブルに巻き込まれる原因となります。
- (3) 不審者によるトラブルに遭わないよう、街灯や人通りの少ない道は避ける。トラブルにあった場合は大声で助けを求めたり、お店に逃げ込んだり、「こども110番」を利用する。
- (4) 夜遅い外出は犯罪に巻き込まれる可能性が高くなるとともに補導対象にもなります。遅い時間の外出は避けること。
- (5) 必要なお金だけをもち、余分なお金を持ち歩かない。また、生徒間でお金の貸し借りはしない。
- (6) 公共の施設や公共の交通機関を使うときなど、周囲に迷惑な行為（大声で騒ぐ・ごみを置いていく など）をしないようにルールやマナーを守って外出する。

3 安全面について

(1) 交通ルールを守ること。特に、次の点には十分注意すること。

- 自転車の乗り方には十分注意をする（飛び出し・二人乗り・携帯電話やスマートフォンを操作しながらの運転・音楽機器を聞きながらの運転の禁止）
- トラックなど大きい車両の右折・左折時は、車両の動きに特に注意する。
- 青信号であっても、左右の安全を確認して、車が止まってから横断する。
- 車道への飛び出しや、駐車車両の前後からの横断は絶対にしない。
- 横断禁止場所の横断や斜め横断は絶対にせず、横断歩道や歩道橋を利用する。
- 自転車乗車中のヘルメット着用が努力義務となりました。
(特に都立高校では、自転車通学の際のヘルメット着用が義務化されました。)
- ながら運転が厳罰化されました。安全のためにスマホやイヤホンを使いながらの運転は絶対にしないでください。

(2) 携帯電話やスマホ、タブレットについて、家族で決めたルールを守り、安全に使用すること。特に、個人情報の掲載や画像・動画の掲載によるトラブルが多くなっています。「友達だから大丈夫。」と思って送った画像が、あっという間に知らない人に拡散するというトラブルも増えています。十分気をつけて使用すること（しおりに掲載してある、SNSルールを確認！）。

!! 事件や事故に遭ったら、すぐに警察へ110番

それから学校へ連絡を入れてください !!

※しおりに掲載している相談先を利用することもできます※

石神井西中学校 TEL 03-3920-1034

※ 平日は、日直の先生がいます（8：15～16：45）

登校するときのきまり

春休みに学校へ来る用事ができたときは、以下のことを守ってください。

- 1) 自転車での登校禁止や不要物の持ち込み禁止など、日頃の学校生活と同様のきまりである。
- 2) 登校するときの服装は、部活動や学習、面談など、その活動にあった服装で登校する。
(※ 上履きが必要な時は忘れずに持参して、その都度持ち帰ること。春休み中は下駄箱を使用しない。外履きは、旧学年の昇降口にあるビニールシートの上に置いてください。)
- 3) 4月以降は新学期の準備をしている関係で、職員室には入室しない。

S N S練馬区ルール ～相手も自分も守るための10の心得～

1 自分を守る

- ① 家族と利用時間を決めよう。
- ② 自分の写真や個人情報を載せないようにしよう。
- ③ 困ったことがあったら保護者や先生に相談しよう。

2 相手を守る

- ④ 他の人の写真や個人情報を載せないようにしよう。
- ⑤ 見た人が不快に感じたり傷ついたりする内容ではないか、確かめよう。
- ⑥ 相手の都合を考えて、送信時刻や送信回数に気をつけよう。
- ⑦ 人と会っているときは、スマートフォンやゲーム機などの使用は控え、会話を大切にしよう。

3 家族を守る（保護者向け）

- ⑧ インターネット等の危険性について子どもと話し合ひましょう。
- ⑨ インターネットにつながるすべての電子機器にフィルタリングやセキュリティソフトを付け、安心して活用できるようにしましょう。
- ⑩ 子どもの利用状況を把握し、保護者が責任をもって管理しましょう。

石神井西中学校のSNSルール

- 1 相手を傷つける言葉を使わない。
- 2 相手がいることを考え、自分がされて嫌なことはしない。また、相手にメッセージを送るときは、誤解が生まれないよう確認してから送る。
- 3 知らない人と関わらない。
- 4 個人情報を流出させない。
- 5 家族でしっかり話し合って、使用時間についてのルールを決める。

4月7日(月) の連絡

※ 式服 ※

(バッジ着用!! 組章は外してくる)



< 持ち物 > ... 前日には、しっかりと準備しておきましょう。

上履き、ネームペン、わすれないぞう(春休み中、毎日の記録を記入して、新学期提出をしてください。)

※教科書が配布されます。

< 朝の動き・時程 >

8時10分 学級編成のプリント配布

※新2年は体育館入り口付近・新3年は図書館側中央昇降口付近にて配布

靴は、新学年・新学級の靴箱へ入れる。

荷物を持ったまま**体育館**へ行き、

新学年・学級の出席番号順で整列。(8時25分 出欠確認)

始業式・新クラスで学活 下校 11時予定 (入学式準備係生徒は下校 12時30分)



SOSの出し方には色々な方法があります!

不安や悩みがあったら是非下記の相談先も利用してみてください!

この資料は、都内の全ての公立学校を通じて、定期的にご子供たちに案内しています。資料には、心理等の専門家や各種支援機関への相談先が記載されています。

東京都教育委員会ホームページに掲載しています。

学校のみなが 安心して過ごせるようにするために

生徒向けリーフレット



こんなことありませんか

こっそり話したつもり…



ふざけただけ…



思ったことを
書いてだけ…



相手が嫌だと感じたら・・・ それは、**いじめ**です

いじめをしては
いけないと、法律で
決まっているのだね。

いじめを 防ぎ、いじめられた人を守るための 法律があります【いじめ防止対策推進法】



(定義) 第2条 「いじめ」とは、児童等に対して（中略）他の児童が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって（中略）心身の苦痛を感じているものをいう。

(いじめの禁止) 第4条 児童等は、いじめを行ってはならない。 など

いじめで苦しむ人ゼロ！あなたから始めよう！

いじめられそうになったら

- その場から離れよう。
- 相手の目を見ながら「やめて」と言って立ち去ろう。
- 安全な場所に行こう。

だれかがいじめられているのを見たら

- 学校の先生にすぐに相談しよう。
- いじめられている人を支えてあげよう。
- 勇気を出して、いじめを止めよう。

もしもいじめられたら

- いじめから守ってくれる大人（家族や学校の先生、スクールカウンセラー）に相談しよう。
- 友達に相談しよう。
- いじめがなくなるまで、何度でも相談しよう。

あなたがだれかをいじめていたら

- すぐにやめよう。
- やめたくても、自分もいじめられるかもしれないといった不安などからやめられないときは、大人（家族や学校の先生）に相談しよう。

必ず
力になります



教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

令和4年6月 東京都教育庁指導部