



夏休みの生活について

明日から長い夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症対策の緩和に伴い、昨年とは違い外出する機会も増えると思いますが、体調管理に気を付けながら、充実した日々を送ってほしいと思います。また、この間の生活は子供たちの心身の成長や変化という点で重要な時期であり、休みが終わってからの学校生活にも大いに影響いたします。学校でも、休み中の生活について十分指導しておりますが、夏休みは御家庭で過ごす時間が多くなりますので、次の事柄に十分御留意の上、楽しく安全で有意義な夏休みが過ごせるよう、御協力をお願いいたします。

夏休みの過ごし方については、水元小合ファイルにはさみます。お子さんと一緒に御確認いただき、夏休み中も水元小合学園の生徒であることを自覚して過ごせるように、お声掛けをお願いいたします。

心身の鍛練と健康維持を心掛ける

長い休みになると、生活リズムが不規則になりやすく、同時にスマートフォン、タブレット端末等を触っている時間も長くなりがちです。SNS ルールの徹底、確認をお願いいたします。また、感染症対策を講じながら体を動かし、心も体もリフレッシュして健康維持に努めてください。学校がなくても、自分で一日の計画を立て、それを実行していく自主・自律の態度を身に付けてほしいと思います。以下の点を御家庭でもお話してください。

- 早寝、早起きなど規則正しい生活が心身の健康維持の基本となります。
- 携帯電話の使用法、使用時間などの SNS ルールを再確認しましょう。
- 感染症対策を徹底した上で、自ら工夫して運動をする習慣を付けるようにしてください。
- 心や体に不調を感じた場合は、遠慮せずに周りの大人に相談しましょう。
- 家事を分担するなど家族の一員としての自覚を高め、できることを増やしましょう。

安全生活と事故防止に御留意を

災害、交通事故や諸犯罪等、心配の絶えない毎日ですが、そうした被害を受けないよう、また、事故を起こさないよう御注意ください。特に次のことには御留意をお願いします。

- お子さんが外出する際は、行き先・用件・相手・帰宅時間などを確認した上で許可する。
- お金の貸し借り（おごり・おごられる）は、絶対にしない。
- 保護者がいないときには、家に友達を入れない。（おじゃましない）
- 男女で二人だけになる場所には、行かない、行かせない。

近年ではストレスや悩みを抱え込んでしまうこと、それに伴った携帯電話や SNS でのトラブルが急増しています。友人と会う機会が制限され、自宅で過ごす時間が増えることで携帯電話を使える時間が長くなります。より一層の注意が必要です。また、学校では「悩みや困った時はすぐに相談」と生徒に話しています。公的機関として様々な相談機関があります。いくつかの相談機関を紹介しますので、参考にいただければと思います。

【様々な相談機関について】

<相談ほっとLINE@東京> (中高生限定 教育相談)

URL : <https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/sns/>

時間 : 毎日 午後15時00分～23時00分 (受付 : 22時30分まで)

<東京都いじめ相談ホットライン>

URL : <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/hotline/index.html>

電話 : 0120-53-8288 (24時間受付)

<こたエール>

URL : <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

電話 : 0120-1-78302 (受付 : 月～土曜日 15時00分～21時00分※祝日除く)

メール : 24時間受付

LINE : 月～土曜日 15時00分～21時00分 (受付 : 20時30分) ※祝日を除く

<性暴力救援センター>

URL : <https://sarc-tokyo.org>

電話 : 03-5577-3899 (24時間受付)

夏休み中の連絡先等について

○水元小合学園 03-5699-0141 (平日 午前8時30分から午後5時まで)

※8月10日(月)から16日(水)の7日間は、学校閉庁日となり、教職員は不在になります。
緊急な連絡が必要な場合は、下記の学校携帯まで御連絡ください。

*事故や心配なことがありましたら、すぐに学校に御連絡ください。