



## 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。普段の生活とは違い、生活リズムが崩れやすい期間になります。体調管理に気を付けながら、充実した日々を送ってください。この期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、夏休みが終わってからの学校生活に大いに影響します。学校においても夏休み中の生活について十分に指導しておりますが、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、安全で有意義な夏休みが過ごせるよう、御協力をお願いします。

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、確認をお願いします。また、熱中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。学校が休みでも、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ください。以下の点を御家庭でもお話しください。

- 早寝、早起きなど規則正しい生活をしてください。
- 携帯電話の使用方法、使用時間などの SNS ルールを再確認してください。
- 熱中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てください。
- 家事を分担するなど家族の一員として自覚を高め、できることを増やせるようにしてください。

### 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まいよう、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てください。
- お金の貸し借りは、(おごり・おごられる) 絶対にしないようお金の管理をしてください。
- 保護者がいない時には、家に友達を入れないよう話をしてください。
- 男女で二人だけになる場所には行かない、行かせないようにしてください。
- 海浜事故の予防。18歳以下の80%が夏休みに起こっています。遊泳禁止エリア、荒天、ライフセーバーのいない箇所には、行かせないでください。
- 自転車の事故が近年、増加しています。交通ルールやマナーを守り、安全に利用してください。

近年ではストレスや悩みを抱え込んでしまい、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。夏休み中は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/ippan/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)

## 夏休み中の緊急連絡先について

○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12日(火)から15日(金)の4日間は、学校閉庁日となり、外部向けの業務は行いません。事故やけが等、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。

080-4194-8977 (荒金副校長)

\*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。