

生活だより

平成28年7月20日
杉並区立中瀬中学校
生活指導部

明日から、夏休みです。皆さんのが安全に生活するためには、一人一人のこころがけが必要になってきます。以下の事に、気をつけながら充実した夏休みにしましょう。

1. 学校・家庭外での生活

- ①食事、就寝時間など規則正しい生活をしましょう。
- ②外出する際は「行き先」「帰宅時間」「一緒に遊ぶ友達」など、おうちの方に知らせてから外出しましょう。また、友人宅への外泊は学校では禁止しています。
- ③ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェなどへの中学生だけでの出入りは大きなトラブルの原因となります。
- ④他人の電話番号を絶対に教えないようにしましょう。

2. 携帯・スマホ・インターネットの利用

（1）被害者・加害者にならないためにも～SNSの利用について～

「LINE」などのSNSでのトラブル、学校裏サイト、有害サイトへのアクセス、ネット上での「なりすまし」や誹謗中傷。サイバー犯罪などの事件・事故の加害者・被害者にならないようにしましょう。

【掲示板編】

- ①掲示板等へ、友人の悪口などの書き込みを絶対にしない。
(関係のない第三者にも情報が流れる危険性があります。)
- ②ネット上で知り合った人とは絶対に会わない。
- ③インターネットにつなぐ場合は、必ずフィルタリングがかかったものを使う。
- ④携帯電話・スマホの使い方について、各家庭のルールを守る。

【動画編】

- ①面白くても、安易にマネをしない！
→一見、面白そうな映像でも、命に関わる危険なものもあります。
- ②インターネット上に自分で撮影した動画(画像)をアップしない！
→悪意がなくても動画(画像)をアップすることで、個人情報が流出します。また、その映像に友人等が映っていた場合も、同様に友人の個人情報が流出します。

(2)「SNS中瀬ルール」と「SNS家庭ルール」

本校では、「SNS中瀬ルール」をつくりました。また、「SNS東京ルール」をうけて各家庭でも「SNS家庭ルール」つくりに取り組んでいただきました。

「SNS中瀬ルール」

- 1、書き込む前に1回確認！
- 2、既読スルー、OK！
- 3、大事なことは目の前で言おう！
- 4、はっきり伝えて誤解をなくそう！

～生徒のみなさんにお知らせ～

「SNS東京ノートⅢ」を配布しました。学校の中瀬ルールと家庭での家庭ルールの確認をするために、P21「学校できめたルールをかこう」、P22「家庭で決めたルールをかこう」に記入をしてください。そして、始業式の日（8／30）に担任へ提出をしてください。



3、熱中症、自然災害について

○今年の夏も暑くなると予想されています。部活動や外出時はもちろん、室内にいる場合でも、こまめに水分補給を行い、熱中症予防をしていきましょう。

○近年ゲリラ豪雨や大粒の雹(ひょう)が降るなど異常気象が続いています。その中でも、雷の発生が多くなっています。外での活動中に雷がなったり光ったりしたら屋内に入り、雷がおさまるまで待機しましょう。

○プールや海、川遊びをする機会が増えてきます。遊泳禁止区域は絶対に行かないようにしましょう。