都和中Pride

土浦市立都和中学校
生徒指導部通信　３号
２０２０．６.８

学校再開になりました

分散登校から平常登校になりました。都和中学校にも活気が戻ってきました。コロナウイルス感染防止のために，これまで以上に自分や他人に気配りをして集団生活を送ることが大切になります。こんな時こそお互い思いやりの気持ちを強くもって都和中プライドで生活しましょう。

衣替えの時期になりました。６月１日～９月３０日が夏服登校になります。移行期間は６月１２日までになります。冬服との併用ができます。夏服に着替えて気持ちよく生活しましょう。

もう一度，生活を見直してみましょう

気温が上昇し，たまった疲れが出てくると体調を崩してしまうこともあります。万全な体調を維持するためには，規則正しい生活が必要です。家庭での有効な時間の使い方を心がけたり，食事や睡眠をきちんととったりするなど，心がけてほしいと思います。そこで，家庭での生活について，右の項目をチェックしてみてください。あてはまることがらが多いほど，自己管理，体調管理がしっかりとできているということです。少ない人は，改善をしてください。



□①朝ご飯を食べていますか。
□②帰宅後，手洗い・うがいをしていますか。
□③体を休ませる時間は，とれていますか。
□④晩ご飯をきちんと食べていますか。
□⑤学習時間が確保されていますか。
□⑥学習の時間帯は適切ですか。
□⑦夜更かしはしていませんか。
□⑧けじめをつけて，学習していますか。
□⑨明日の用意を前日にしていますか。
□⑩テレビ，スマホ，ゲーム等の時間は適切ですか。

6月の生活目標

「梅雨時の健康及び安全な生活に心がけよう」

「都和の10の約束」
《今月の重点目標》

☆自分からあいさつしよう。

この『都和の１０の約束』は，早寝・早起き・朝ごはんといった生活習慣，周囲の人とのコミュニケーションやマナーなど，義務教育 9 年間で身に付けさせたい項目で構成されています。都和の地で育っていく都和中生のみなさんが「当たり前」の感覚を高め，立派な社会人として成長し，活躍できることを願っています。「元気にあいさつしよう」は今年度の都和中学校の重点目標です。

保護者の皆様へお願い！

【スマートフォン・インターネットでのルールについて】

携帯電話やスマートフォン，携帯ゲーム機等，インターネットを介した情報交換等によるトラブルが増加しています。都和中の生徒も十分注意してください。以下のことは，各学級で指導している内容です。ご家庭でもご注意願います。なお，スマートフォンやインターネット上でのトラブルは，学校だけで対応することができないのが現状です。使用させる場合は，様々な危険があることをご理解いただき，保護者の監督と指導のもとでお願いいたします。

☆スマートフォン・インターネットの安全な使用について



①マナーを守る。

○使いすぎに注意し，時間を守って使用する。（使いすぎは寝不足，体調不良の原因になります。学校生活にも支障が出る危険があります。）

②人を傷つけていないか見直す。

※文字によるコミュニケーションは感情や真意が伝わりにくいです。

○文字だけによるコミュニケーションは，相手の表情や身振りが見えないので，対面のコミュニケーションと比較して感情が伝わりにくいことがあります。また，短い文章では自分が本来伝えたかった真意が伝わらずに，相手に誤解されてしまうことがあります。

※相手の気持ちを考えることが大切です。

○相手を傷つけるような言葉は使ってはいけません。
自分の発した言葉に対して，相手がどう感じるか，相手の気持ちを考えて，相手を傷つけるような言葉は使ってはいけません。

○書き込んだ本人は軽い冗談のつもりや，いたずら心で書いた言葉でも，気づかないうちに相手をひどく傷つけてしまうことがあります。誹謗・中傷を書き込んだつもりでなくても相手を傷つけてしまいます。

③個人情報を載せない，送らないようにする。

○自分の連絡先を教えると悪用される場合があります。

○写真，動画をアップした場合，場所や住所が特定されてしまう危険があります。

○一度ウェブ上に載せたものは，削除できなかったり，更に拡散してしまったりする危険があります。十分注意する必要があります。