



Well-being

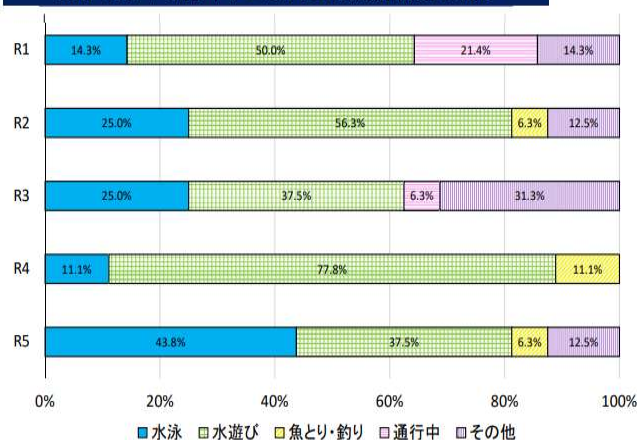
福山市立幸千中学校
生徒指導より
2024年7月31日(水)

明日から夏休み ～命を大切に～

長い一学期も今日で終わりです。三者懇談も終え、一喜一憂していることでしょう。さて、いよいよ明日からは夏休みです。気持ちも切り換え、心と体を休めることができる有意義な1カ月にしましょう。どんな時でも大切なのは「命」。毎年夏休み期間は水難事故をはじめとする「命を脅かす事案」が頻発しており、皆さんにとっても他人事ではありません。楽しく安全に過ごせる夏休みにするためにも「どうやって過ごすのか」を今一度考えてみましょう。

□□□ この夏、安全に過ごすために □□□

死者・行方不明者(中学生以下)の行為別構成比の推移



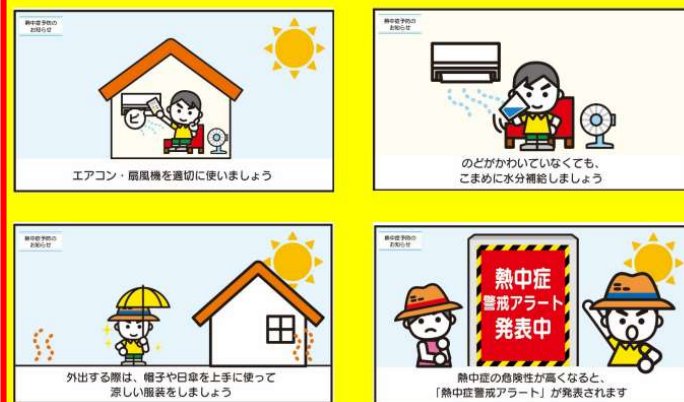
水難事故

海や河川での事故を報道で目にすることがあるでしょう。海や河川、いわゆる自然は私たち人間の力をはるかに超えた危険なものです。右のグラフでもわかるように水泳や水遊びなどの楽しく過ごす時間に事故は発生しやすいものです。海水浴など一見楽しく、ポジティブなイメージもあるでしょうが、適切な管理者、保護者の有無にかかわらず死亡事故に繋がることもあります。また、浅い河川、公共海水浴場でも注意が必要です。(引用資料：警察庁より)

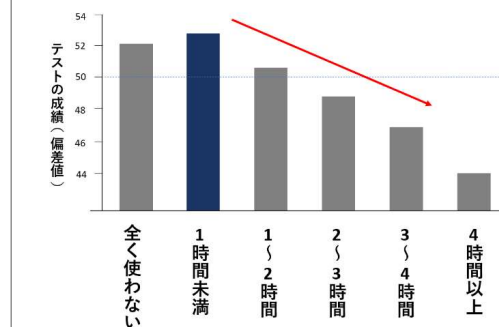
熱中症

先日の通信でもお伝えしたように、気温の高さが直接命を奪うことがあります。十分な休養、水分補給を心がけ、気温の高い日およびその時間帯は活動を見合わせるなど、細心の注意を払いましょう。熱中症は、睡眠不足、朝食欠食など日々の生活スタイルが引き金にもなります。そう考えると熱中症は「予防ができる」と捉えることができます。長い休みですが、睡眠時間を十分確保してリズムを崩すことなく、体調を整えましょう。(引用資料：消防庁より)

熱中症は予防が大切です



スマホ等の使用時間と学力の関係



※対象は2017年度の小学5年〜中学3年 約4万人、成績は4科目(国、算<数>、理、社)の偏差値

S N S の利用

8月は学校での授業がないので、SNSを利用する機会やスマートフォン(以下:スマホ)を利用する時間が増えるのではないのでしょうか。特に長時間のスマホの利用は学力に悪影響を与えるなど脳へ直接ダメージを与えるものです。(引用資料:仙台市教育委員会)

また、学習への影響のみならず、スマホでの知らない人とのやり取りが発展し、事件や事故に巻き込まれることも少なくありません。現に、中学生が誘拐事件、性被害に遭遇する事案も

報道されることも増え、そのきっかけとしてのSNSの利用は慎重になる必要があります。以下のチェックリストについてあなたの過ごし方・使い方はどうでしょうか。振り返ってみましょう。長い休みだからこそ、読書やスポーツ、人と直接かかわる時間を作ってみましょう。すべてはあなたの意思決定です。

- ☐ 目的なく、(なんとなく)スマホをみることがある。
- ☐ 食事中や入浴中などにスマホを見ることがある。
- ☐ スマホなしで1日過ごすことはできない。(スマホがないと落ち着かない。)
- ☐ SNSでの情報を信じ切っていることがある。(疑うことなく知識としている。)
- ☐ 知らない人(友人の友人など)とやり取りをすることがある。
- ☐ 15分程度の短い時間での読書も集中が続かない。(本が読めなくなった。)
- ☐ 寝つき、寝起きが悪い。(※睡眠前のスマホの利用は睡眠の質を下げます。)

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifeink.or.jp/inochisoso/>

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方 ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yoriso/>

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267

チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まちろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaijo/seikatsuhogo/satsuo/kokoro_dial.html

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

夏休み中は、普段と異なる生活で心や体に負担を感じることもあります。自分で解決したり、考え方を変え、前向きに捉えたりして解決することもあるでしょう。しかし、どうしても難しさを感じる時は無理せず、身近な人や相談窓口相談してみよう。左に主な相談窓口一覧を示していますので利用してみてください。※夏休みも(土、日、祝と13日~16日を除き)幸千中学校は開いていますので学校への相談も可能です。

25R 河相颯佑くんが、今月行われた県選手権大会(卓球)を勝ち抜き、中国大会への出場を果たしました。幸千中学校、広島県の代表として精一杯力を出し切って下さい!大会当日の健闘を祈ります。

第49回中国中学校卓球選手権大会 出場

祝 (男子卓球個人戦)

25R 河相 颯佑くん

日時: 8月7日(水)~9日(金)

会場: 大和興産安佐北区スポーツセンター

