



坂戸市立千代田中学校

「さわやか相談室」だより

令和4年7月19日発行

TEL 289-8131(直通)

文責 杉本



蒸し暑い日が続いてますが、体調を崩していませんか？ 明日は終業式、そして待ちに待った夏休みとなります。

8日には、1, 2年生は校外学習に、3年生は体験学習に行ってきました。友だちと普段は出来ない経験ができたのではないのでしょうか。

夏休みの計画は立てましたか？ まずは1学期の心と体の疲れをとりましょう。1年生は夏休みも部活動があり、小学校とは違う夏休みに戸惑うかもしれません。2年生は部活動の中心となります。1年生から「さすが先輩」と思われるよう、責任をもって行動してください。そして3年生は進路に向き合う夏休みです。自分自身で決める最初の進路です。悔いの残らない選択ができるようにしましょう。

体調が悪いと気持ちにゆとりがなくなり、前向きに物事を考えられなくなってしまいます。メンタル面も含めた健康管理をしっかりして、楽しく充実した夏休みにしましょう。



## 気をつけよう！！

夏休みになると毎日会っていた友だちと会えなくなったり、家に居る時間が長くなったりするので、パソコンやスマホ・携帯電話を使うことも多くなると思います。使い過ぎにはくれぐれも気をつけましょう。好奇心からサイトにアクセスしてトラブルに巻き込まれることが多くあります。LINE やツイッターなどの SNS はたくさんの人の目に触れることを十分に意識してください。また写真のやり取りや、友達のアドレスを勝手に教えてしまったりと、知らないうちに自分が加害者になってしまうこともあります。「軽い気持ちでやっただけ」は通用しません。被害者にも加害者にもならないために、節度を持ちルールを守って利用しましょう。また、ゲームに夢中になり課金を繰り返し、請求がきて初めて事の重大さに気づくこともあります。自己責任ではすまない事態になってしまうこともあるのです！

もしトラブルになってしまった時は、すぐ親や先生に相談しましょう。

夏休みは相談室もスクールカウンセラーの熊谷さんもお休みになります。

## 悩みや辛いことが相談できます

チャイルドライン	0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
子どもスマイルネット	048-822-7007