

夏休みを迎えるにあたって

まもなく夏休みを迎えます。学校生活を離れ、どのような時間を過ごすか、子供たちも楽しみにしていることと思います。

一方、夏休みは、家で一人で過ごしたり、友達と出掛けたりする機会が増え、事故に遭ったりトラブルに巻き込まれたりする危険も増します。

子供たちが健やかに夏休みを過ごし、晴れやかな顔で新学期を迎えられるよう、ご家庭でも見守りをお願いします。

全ての子供たちが、有意義な夏休みを過ごして、元気に新学期を迎えるために

◆◆◆ 夏休みを有意義に過ごすために ◆◆◆

生活リズムを整えて、規則正しく生活する

- ・学校に通っている時と同じ時刻（または少し早めに）に「自分で」起きる。
- ・1日のスケジュール（いつ・何をするか）を「自分」で決めて過ごす。
- ・「自分で」家庭学習の計画（いつ・何を・どこまで）を立てて取り組む。
- ・学校に通っている時の同じ時刻（または少し早めに）に「自分」で寝る。

★自分の生活を自分で調整し、心身の健康を保つ姿勢を育みます。

家庭の一員として、自分の役割を果たして生活する

- ・小さなことでも家庭生活の中で役割を分担して毎日継続する。
- ・自分が家族に支えられていることに感謝し、家族のために役立つ喜びを実感する。
- ・自己有用感（自分が誰かの役に立っている）、自己肯定感（自分で自分を認める）を育む。

★他者と互いに認め合い、尊重し合いながら、共に生きようとする心情を育みます。

ルールを決め、ルールを守って、生活する

- ・「誰と・どこへ・何時に帰宅」を共有する。
- ・ゲームやスマホの使い方について家族ルールをつくり、守る。
- ・交通ルールを守ることを徹底する。（特に自転車事故の防止のためヘルメットの着用）
- ・公共の場でのルール、マナーを守る。（周りを見て、周りに気遣う）

★何のためのルールかを理解し、大切にしていこうとする態度を育みます。

自分で自分の身を守って生活する

- ・河川に子供だけで絶対に行かない。泳がない。（大人が一緒でも絶対に目を離さない）
- ・熱中症対策を十分に行う。（水分補給、適度な休息 特に中学生の部活動や習い事等）
- ・犯罪の被害者・加害者にならない。（SNSでの交流、繁華街への出入り）

★自分にも（我が子にも）起こりうるという自覚と未然防止への心構えを育みます。

◆◆◆ 元気に新学期を迎えるために ◆◆◆

子供の変化や SOS の兆候をしっかりと捉えましょう

- ・不安がありそう、悩んでいそう…
- ・無口になった、無気力になった、あまり食欲がない…
- ・自暴自棄になっている、反抗的な態度をとる…
- ・保護者の目を避ける、自宅や自室に閉じこもりがち…
- ・頭痛や腹痛を頻繁に訴える…

★「無理には聞き出さない」けれど「いつでも聞く」姿勢を見せましょう。

★保護者は子供にとって「最も身近で頼れる大人」で「最強の味方」であることを伝えましょう。

子供の様子で気になることがあれば、すぐに相談しましょう

○学校生活全般におけるご相談は、夏季休業中も、基本的に在籍する学校となります。また、学校以外に、ケースに応じて相談が可能な相談窓口を以下に掲載します。

不審者に関すること

110 番 または
福生警察署
(042-551-0110)



学校外のいじめや SNS トラブル

東京都いじめ
相談ホットライン



相談はっと
LINE@東京



学校生活の学習上 生活上の困り感

羽村市教育相談室



就学に関する相談

教育支援課
就学・転学相談



学校教育全般

羽村市教育委員会
学校教育課
(内線 378,379)



子育てに関する相談

羽村市
こども家庭センター



立川
児童相談所



行動や心の発達相談

東京都立
小児総合医療センター



○参考になる資料

東京都教育委員会
「家庭で学ぶ「不安や悩み
(ストレス)への対処」について」



保護者向けリーフレット
「『どうしたの?』一言かけてみ
ませんか」



「望ましい習慣の形成ー社会の
形成者としての基盤づくりー」



幼・保・小・中での各段階における望ましい姿と、その習慣を形成するための大人の役割をまとめています。ご家庭の目立つところに掲示して、お子様と一緒に対話する機会をつくるなど、ご活用ください。

★些細なことでも「気になる」場合は、遠慮なく学校や関係機関に相談してください。

★関係機関に相談した内容については、可能な範囲で学校にもお知らせください。

★学校閉庁日に緊急で連絡をしたい場合は、学校教育課 042-555-1111 (内線 378,379) へご連絡ください。