

レベルアップ

～今の自分よりも少しだけ～



8月号 8/8(月)

輪島中生徒指導だより
情熱、協力、やり抜く力

振り返ってみて…最近、どう？

夏休みも18日が過ぎ、あと21日です。「やるべき！」と「のんびりするとき ☺ 」のメリハリがある生活を送ることができているでしょうか？ 1日1日大切に過ごしましょう。



自己管理能力を高める ①「NO スクリーン Day」

最近、どう？ やりすぎてませんか？ トラブルに巻き込まれていませんか？
「心のブレーキ」かけていますか？ NOスクリーン…次は8/10(水)です。
スマホ・テレビ等のスクリーンから離れる日にして、心と体を休めましょう。 裏面参照
スマホ脳になると…「努力が身につかない」ってもったいなくない？
いじめの当事者(加害者、被害者、傍観者)にならないために…。

1. 嫌なことを書きこまない。嫌なことをしない。

送信する前に、読み返して相手のことを考えましょう。

2. 嫌なことを見たら、「返信しない」「関わらない」。

個人的なやりとりでサポートするのはOK。



自己管理能力を高める ②「安全」

最近、どう？ 自転車の乗り方(ヘルメット、集団で、飛び出し…)、海での遊び方、感染症対策、自然災害…
「ヒヤリ・ハット」ありませんでしたか？
自分の身は自分で守りましょう。

もしものときは…SOS

何かあったら、相談しやすい大人に相談しましょう。1人目の大人とうまくいかななくても、3人目までには、ちゃんと聞いてくれる人と出会えると言います。



♡子供のSOSの相談窓口 →→→

♡輪島中学校 0768-22-1244



♡わじまティーン ラボ “ミチクサ”-新しい時間の過ごし方-



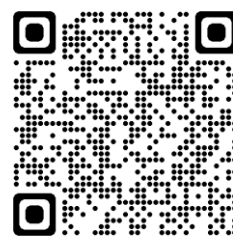
LINE Official Account



資料

「ホッとネット大作戦(石川県・石川県教育委員会)」より

「家族で作ろう!わが家のルール(YouTube4分55秒)」→



わが家のルール

インターネットを使う(使い始めた時の)目的 ex. 調べ学習、送り迎えの連絡など

Safety
安全に

ex. ネットで友達になった人とは会わない、自転車に乗りながら使わないなど

Smart
賢く

ex. 相手を傷つけることをSNSに書かない、勝手にダウンロードしないなど

Self control
自己管理

使用する時間 ex. 何時まで使う、1日何分までなど

使用する場所 ex. 使わない時はリビングに置く、部屋では使わないなど

ルールを守れなかったら ex. 守れなかった理由を話して相談する、2日間使わないなど

切り取り線で切り取って、家族で見ることができる場所に掲示しておきましょう。

