

# レベルアップ

～今の自分よりも少しだけ～



卒業号 3/9(木)

輪島中学生指導だより  
情熱、協力、やり抜く力

## ご卒業おめでとうございます！中学生生活よくがんばりました！！

明日は卒業式ですね。堂々と胸を張った立派な姿を見せてください。

中学生生活で身に付けた力を将来に向けても発揮してほしいと願っています。特に、「掃除の時間」に磨いてきた**自己管理能力**は一生ものです。【①ねばり強さ ②気配り ③裏表のない正直さ】

卒業から次のスタートまでの間、中学校の復習をしたり、高校の予習をしたり、体を動かしたり…計画を立てて**時間を有意義**に使ってください。また、**ルールやマナー**を守って、努力が水の泡になるようなことは、しないでください。今こそ、**心のブレーキ**を発揮するときです。

### 心配事① 交通事故

特に、**ヘルメット**は命を守るものです。もしものためのものなので、必ず着用してください。4月からは高校生も「着用が努力義務」となります。



### 心配事② 飲酒

卒業祝い、合格祝い、友だちとの別れ・・・「今日ぐらいは…」  
「少しだけ…」という**心のゆるみ**で大変なことになってしまいます。



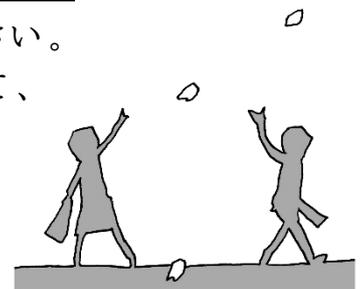
### 心配事③ デジタルタトゥー

「おもしろ動画」という名のテロ行為、他人をからかう画像、侮辱する書き込み・・・**一度ネットに載るとあなたが就職活動するときにも残っています。**



### 心配事④ ネット依存

学校が休みになると、自由な時間が増えますが、賢く使ってください。特に、一日の**スクリーンタイム**（画面を見ている時間）を計ってみて、コントロールしましょう。



※3月31日（金）までは中学生です。困ったことがあったら、中学校に連絡してください。  
裏面には「SOS 連絡先」を載せました。 輪島中 Tel 0768(22)1244

# 「助けて」って言うてもいいんだよ

2023.3月

## 「子供のSOSの相談窓口」 【まずは、ここを開いてみてください。】

電話だけでなく SNS での相談方法もあります。悩みの内容などに合わせて、気軽に相談してみてください。



## 「こころのほっとチャット」 【年齢、性別に関わらず誰でも相談できます。】

・ LINE 友達追加 QR コード



・ Twitter公式アカウント QR コード



・ Facebook公式アカウント QR コード



・ ウェブチャットのご案内



## 「BOND プロジェクト」 【10代、20代の女性対象。LINEで相談できます。】

・ LINE 友達追加 QR コード

