

8・9月の生活目標

基本的な生活習慣を見直そう。

夏休みも終わり、また通常の生活が始まります。

夏休み中に生活習慣が乱れた人もいかもしれません。もう一度、基本的な生活習慣を見直して、それぞれの目標に向かって頑張っていきましょう。当たり前ことを当たり前。そこからスタートです！

- ① 時間を守る、物を大切に、服装を整えるなど、
学校生活を営む上で必要なきまりに関する生活習慣
- ② あいさつや礼儀、他者とのかかわりや自らの役割を果たすなど、
集団生活にかかわる生活習慣
- ③ 授業規律や態度、忘れ物をしないなど、学校における
様々な活動を行う上での生活習慣

生活習慣の見直しは、普段の生活からです。特別なことをする必要はありません。皆さんは、毎朝10分間の朝自習の時間があります。この朝自習の時間を大切にするとどうなるのか考えてみましょう。

☆1週間（5日間）で

10分間×5日間（月～金）＝50分間（授業時間の1時間分に相当）

☆4週間（20日間）

50分間×4週間（20日間）＝200分間（学校の午前中の授業時間に相当）

「時間」は平等に与えられます。それをどのように使うが重要なのです。ほんの少しの時間でも無駄にすることなく過ごしていきましょう。

9月14日（月）からは、前期期末考査が始まります。将来の進路実現に向けて大切な試験になります。基本的な生活習慣を見直して、試験の準備を進めていきましょう。

あなたは大丈夫！？ スマホの使い方！！！！

～歩きスマホ・ながらスマホが危険な理由～

☆目と耳が奪われて外の世界に気がつかない！

大げさだと思える人もいかもしれませんが、人はただ歩くだけでも様々な情報を感じ取っています。歩いていて遠くから何か音がすれば、自然とそちらに注意が向きます。視界に何かあれば、無意識にそちらを見てそれは何かと確認します。そうして無意識に周囲に気を配り、自分自身の安全を確認しているのです。ところが、スマホの画面を見て、更にイヤホンまで差していると、前に人がいても見えていませんし、近づく足音やクラクションも聞こえていません。



☆周囲に気を配れなくなるため無防備！ 自分の身を守れない！

目と耳がスマホに集中した状態というのは、とても無防備になります。他人や物にぶつかるのも危険ですが、普段にも増して犯罪などの被害にあいやすくなります。ひたつくりの被害にも遭いやすくなりますし、自分自身を守るためにも、歩きスマホはするべきではありません。



☆怪我をするのは自分だけじゃない！ 周囲も危険に巻き込む！

「歩きスマホで転んでも自分が怪我するだけでしょ！自分のことは自分で責任とるから歩きスマホしてもいいんじゃない？」・・・なんて考える人もいかもしれません。しかし、事故とは自分だけに起こるものではありません。例えば、人とぶつかった時に、自分ではなく相手が怪我をすることもあります。ぶつかった拍子に相手がよろけ、道路に飛び出してしまったら・・・、相手が小学生や高齢者で骨折してしまったら・・・、頭を打ってしまったら・・・、考えただけでゾッとします。



生徒指導部 9月の予定

- ・2日（水）いじめアンケート
 - ・23日（水）～29日（火）面接旬間
- ※相談したいことがあるときは、身近な友達や先生、スクールカウンセラーの先生に話してみよう。一人で抱え込まずに、いろいろな方法を使って相談してください！