

## だれもが安心して生活できるように

「自分の性格はどうか」「自分は他人からどう思われているのか」「自分とあの子はどこが違うのか」・・・思春期になると自分自身を客観的に見つめるようになります。そうすると、かえって自分のことがわからなくなったり、力のなさを感じて必要以上に落ち込んだり、理想と現実の差に悩んだりすることがあります。人は悩みながら成長していきますが、ストレスを抱えすぎると体や行動に好ましくない反応が起こることがあります。そうなる前に、自分の思っていることを友達や周囲の大人に話すことが大切となります。相談することがストレスへの対処に有効です。美野里中学校には、担任や学年の先生だけでなく、生活をサポートしてくれる先生がいます。

スクールカウンセラーの袴塚（はかまつか）先生です。

話しやすい雰囲気先生で、様々な経験からアドバイスもしてくれます。学校で見かけたら、気軽に声をかけてみてください。そして、相談したいことがあったら話をしてみてください。袴塚先生は月曜日に美野里中学校に来ます。

予約制になっておりますので、面談を希望する場合は担任もしくは宮田まで連絡をお願いします。保護者の方の相談も受け付けています。



袴塚先生

## 連休中の過ごし方を考えよう

### ○連休中にしかできないことに取り組もう。(家庭学習と部活動の充実)

#### ○交通事故の防止

- ・飛び出しや自転車の事故が県内でも多発しています。自転車に乗る時は、連休中もヘルメットを必ずかぶり、安全を確認して走行を！

#### ○不審者に注意

- ・美野里中学区内でも不審者が出没します。人気のないところには近づかないようにしましょう。もし遭遇してしまった場合は以下のように対応してください。

- ・大きな声を出して逃げる。
- ・近くの大人に助けを求める。近くの店舗や民家に逃げ込む。
- ・子どもを守る110番の家が美野里中学区内に多数あります。家の前に看板が出ていますので、もしもの場合には助けを求めてください。
- ・警察、学校にすぐ連絡を入れる。

#### ○水の事故の未然防止

- ・美野里地区には、園部川や巴川など川や池花池や遠州池などの貯水池が複数あります。危険な場所には近づかないようにしましょう。

#### ○スマホ・インターネットのトラブル未然防止

- ・SNSトラブル（誹謗中傷や他人の画像の投稿）、夜遅くまで使用などによる生活習慣の乱れ、ネット上で知り合った人と会わないなど使い方について十分保護者と話し合ってください。

#### ○その他

- ・夜間徘徊、友人宅での外泊は禁止です。
- ・生徒だけでゲームセンターやカラオケに行くことは禁止です。(保護者が同伴する)