

# 生徒支援だより 【志】

～「考動力」を高めよう～



学校スローガン 「学びの感動体験 東中に有り」

No. 1 | 発行日：令和8年 3月24日(火) 発行者：中島 峻太

## ☆ 春休み中の登校について ☆

明日から計14日間の春休みが始まります。春休みは、新しい学年を迎えるための準備期間でもあります。新年度のスタートをよりよいものにするために、各自やるべきことに目を向け、有意義な春休みにしましょう。

また、春休み期間中、部活動以外の個人的な用事(忘れ物を取りに行く、先生に質問や相談がしたい等)があって登校する場合は、必ず事前に学校へ連絡を入れましょう。

その際、制服か体操服で登校しましょう。

※ 4月1日(水)～7日(火)は、新年度の準備等で対応できない場合もあります。

## ☆ 入学式【4月6日(月)】についての確認事項 ☆

- ① 新2年生・新3年生は、生徒会役員・吹奏楽部員以外は、入学式当日に学校へ行ってはいけません。(学校付近の公園等にも行かない。)  
※ 新入生に弟や妹がいる生徒も、座席数の都合上、入学式には参列できません…。
- ② 生徒会役員・吹奏楽部員の生徒は、“在校生代表としての自覚と責任”を持って入学式に参列しましょう。  
※ 服装・身だしなみを整えましょう。  
※ 式終了後、すぐに下校します。



## ☆ 始業式【4月8日(水)】に向けての確認事項 ☆

- ① 出欠確認：8時30分 (8時00分 下足室付近で新クラス掲示予定)  
※ 8時00分より早く登校してはいけません。

- ② 時間割
  - ・1時間目：始業式
  - ・2時間目：赴任式
  - ・3時間目：特活
  - ・4時間目：特活 【11時05分終了予定】
 ※ 昼食なし・部活動なし・一斉下校  
 ※ 部活動紹介の打ち合わせがある生徒のみ、放課後に活動があります。

始業式当日の持ち物・提出物については、各クラスでしっかり確認しておきましょう。  
特に、『雑巾2枚』と『わりばし1膳(個包装)』を忘れないようにしましょう。

## ☆ 安心・安全な春休みを過ごすための約束事 ☆

### 1 外出・外泊・遠出について

- ① 外出するときは、お家の人に以下のことを伝えてから出かけましょう。  
「だれと(同伴者)・どこへ(行き先)・何をしに(目的)・何時ごろに帰るか(帰宅時刻)」
- ② 公園やコンビニ、スーパーなどに長時間たまったり、ゴミをポイ捨てしたりなど、地域の方の迷惑にならないように過ごしましょう。
- ③ 繁華街やショッピング街、そしてゲームセンターなどへ、目的もなく子どもだけで行くと、トラブルの原因になることもあります。また、夜遅くまで外出していると、危険がいっぱいです。
- ④ 火遊び・喫煙・飲酒・万引き・自転車盗・単車の運転など、危険なことや法律に触れる行為は絶対にしてはいけません。
- ⑤ お家の方に報告せず、自分達の判断だけで友達の家泊まりに行ったり、友達を自分の家に泊めたりしないようにしましょう。
- ⑥ 遠出をする際は子どもだけで行かず、必ず責任のとれる大人の人と一緒にいくようにしましょう。

## 大阪府青少年健全育成条例(第25条)より

16歳未満の者は、原則午後8時～翌朝の午前4時までには外出禁止

### 2 SNSでのトラブルや、被害に遭わないために

- ① ネットを使用する際は、画面の向こう側にいる人の気持ちを考えましょう。  
⇒大事なことを伝えたいときは、相手の顔を直接見て話しましょう。
- ② ネット上で知り合った人に、個人情報(名前、写真、住所、ID等)を絶対に送らないようにしましょう!!  
⇒送信相手が、他人になりすましている可能性もあります。
- ③ SNSで知り合った人と直接会わないようにしましょう。  
⇒会う事を強要された場合は、お家の人や警察に相談してください。
- ④ 下の表は、『3学期東中生活アンケート』における毎日のおよその携帯・スマホの使用時間に関する質問における各学年の回答結果です。



	1年生	2年生	3年生
携帯・スマホは持っていない	3%	2%	2%
1時間未満	7%	8%	17%
1時間以上2時間未満	22%	14%	20%
2時間以上3時間未満	29%	30%	15%
3時間以上	39%	46%	46%

※ 過度な使用は、スマホ依存症や不眠症、そして視力の低下にも大きく影響します。もう一度、自分自身の使用時間を見直してください。

裏面もあります

### 3 健康、安全について

- ① 健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。
- ② 学校の検診で治療が必要と言われた人は、この休みを利用して受診しましょう。
- ③ 下の表は、『3学期東中生活アンケート』における毎日のおよその就寝時間に関する質問における各学年の回答結果です。

	1年生	2年生	3年生
夜10時までに寝ている	9%	4%	2%
夜10時～11時の間に寝ている	43%	35%	8%
夜11時～12時の間に寝ている	31%	47%	37%
夜12時以降に寝ている	17%	14%	53%

※ 内閣府の発表では、中学生の平均就寝時刻は『**22時55分**』、平均起床時刻は『**6時41分**』となっています。  
遅くまで起きていると、体調不良の原因となってしまいます。  
春休みにおいても、規則正しい生活を心がけましょう。

### ☆ 困ったことや悩みごとがあれば、以下の機関にご連絡ください ☆

#### ● 東中学校

TEL: 0721-62-2430

#### ● 河内長野警察

TEL: 0721-54-1234 (警察110番 救急119番)

#### ● 河内長野市 教育相談センター (無料)

TEL: 0120-52-3774 (児童・生徒・保護者からの相談)

※ 午前9時～午後4時15分 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)

#### ● 河内長野市 こども相談総合窓口

TEL: 0721-53-8001

※ 午前10時～午後5時30分 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)

#### ● 富田林子ども家庭センター

TEL: 0721-25-1131 (保護者からの相談)

※ 午前9時～午後5時45分 月～金曜日

※ その他の時間は 072-295-8737 (夜間休日虐待通告専用電話)

#### ● 『すこやか教育相談24』 (無料)

TEL: 0120-0-78310

※ 24時間対応の電話相談窓口です。(IP電話からは、かかりません)

#### ● 大阪府教育センター 『すこやか教育相談』

- すこやかホットライン (子どもからの相談)

TEL 06-6607-7361 メール: [sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp)

- さわやかホットライン (保護者からの相談)

TEL 06-6607-7362 メール: [sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp)

- しなやかホットライン (教職員からの相談)

TEL 06-6607-7363 メール: [sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp)

・電話相談可能な時間帯 ⇒ 午前9時30分～午後5時30分  
※ 月～金曜日 (祝日・休日・年末年始は除く)

・メール相談可能な時間帯 ⇒ 24時間受付 (回答は後日になります)

・FAX相談はこちら ⇒ 06-6607-9826

#### ● 被害者救済システム 『子ども家庭相談室』

⇒大阪府教育委員会が運用する権利擁護機関による相談窓口です。

※ 午前10時～午後8時 月・火・木曜日 (祝日・休日は除く)

・18歳未満のみの対応

TEL 0120-928-704 [無料電話]

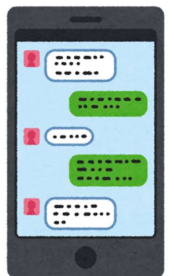
・保護者等

TEL 06-4394-8754

#### ● 児童相談所全国共通ダイヤル

⇒児童虐待に関する通告や子育ての悩み等の相談窓口です。

TEL 189「イチハヤク」



#### ● 『LINE 相談』 (右の QR コードより)

○ 実施日 : 毎週日・月・火・水・木曜日

○ 受付時間: 午後7時～午後9時30分

○ 対象者 : 府内の小学校・義務教育学校・中学校・  
高等学校・支援学校の児童生徒



#### ● 大阪府不登校支援センター 『まいど』

○ 実施日 : 毎週月～金曜日 (祝日・休日・年末年始は除く)

○ 受付時間: 午後10時～午後4時

○ 連絡先 : 06-6694-3303