



さわやか相談室だより

令和4年7月1日発行 第4号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 (直通)048-557-0302



1学期の各行事や期末テストも終わり、7月に入りました。まとめの時期です。
生活面でも学習面でも、ステップアップするためにしっかりと振り返ったうえで、夏休みを迎えましょう。きっと、充実した有意義なものになりますよ。
今年の夏も猛暑のようです。体調管理を忘れずに。



ゲームやSNSでトラブルにあわないために



みなさんは、そもそもスマホは何のために持つのか、考えたことはありますか？「中学生になったから」「みんなが持っているから」など、あいまいな理由を思い浮かべる人もいます。夏休みに入ると、スマホを使う時間が自然と増えると思われるため、使い方に注意をする必要があります。そこでもう一度、**スマホを持つ、はっきりとした理由を考えてみましょう。**

そして、**親子で一緒に考え、守れるルールを作ることが大切**です。朝起きてから夜寝るまでをどう過ごすかを決めたり、スマホのどんな画面にどのくらいの時間を使っているかがわかるツールなどを活用するのもよいでしょう。「一緒に考える」ということが重要で、親が一方向的に作ると理想的すぎて、守れない内容になりがちです。子どもの意見や気持ちをたずねることで、親子の会話の糸口にもなり、子どもも自分の気持ちを受け止めてくれているとわかり、肯定的になれるでしょう。

「スマホを持つ理由」と「ルール」が親子で共有できれば、使いすぎたりルールを守れなかったりした時に、原点に戻り、改善がスムーズにできるはずです。

生徒のみなさん、あなたのスマホは「自分のもの」ではなく「親から借りている」ものです。スマホを使う際、親子で決めた設定やルールを変えず、生活リズムを乱さないことが大切です。

スマホを安全に、かつ有効に使えるよう、夏休みにあらためて考え、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

スクールカウンセラー来校日

【7～9月の予定】

7月5日(火)・19日(火)
9月6日(火)・27日(火)



三村先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に相談室へ来てください。
なお、相談室は、夏休み期間は閉室となります。



～ まずはやってみる ～

挑戦を続けると、
自分自身が強くなる

「ラク～に生きるヒントが見つかる

般ニヤ心経」より