



学校だより

自主・自律

第6号

令和8年7月16日
大東市立大東中学校
校長 長谷 敦

充実した夏季休業にしてください！

8月26日(水)の始業式には全員元気に会いましょう！

いよいよ夏休みです。この夏休みを楽しみにしている人も多いでしょう。約40日間の『時間のボーナス』です。与えられたこの時間をどう過ごすかです。やりたいこともたくさんあるでしょう。ダラダラと無駄に時間を過ごすのではなく、ぜひ『時間のボーナス』を大切に、充実した生活を送ってください。

心も体もリフレッシュし、いい2学期のスタートを切ってほしいと思います。そのためにも、1学期を振り返り、各自で修正すべきところはしっかり修正し、2学期に備えてください。8月26日(水)の始業式には全員元気に会いましょう。学期末懇談会で担任の先生からいただいたアドバイスをもとに、学習面・生活面・体力面のそれぞれにおいて「目標のある生活」を送ってください。



3つのセルフマネジメントができる夏休みに

6月の学校集会で、セルフマネジメント（自己管理）の重要性について話をしました。終業式でも生徒に話をしておりますが、楽しい夏休みを過ごすために、ぜひご家庭でもお子様とお話していただくようよろしくお願いいたします。

また「夏休みの過ごし方について」というプリントをすでに配布しております。こちらの内容につきましても、ぜひお子様とお話していただくようお願いいたします。

1. 健康管理

夜遅くまでスマホを触って、結局寝る時間が遅くなってしまうようでは、自分自身の持ち味やパフォーマンスも発揮できません。中学生・高校生の理想的な睡眠時間が8.5時間といわれています。また、毎日同じ時間に起きることで体内時計がリセットされること、22時までの就寝を心掛けることにより、成長ホルモンの分泌やノンレム睡眠（記憶の整理）が活発に行われることなどが科学的にわかっています。

2. 時間の管理

逆算して様々なスケジュールを立てられる人は強いです。夏休みですが、やらねばいけないことも多くあります。特に３年生は今後のスケジュールを逆算し、計画的に勉強していくことが求められます。

3. 感情の管理

学校生活の「慣れ」が、きまりを破る「緩み」になり、人に対する「甘え」に変わります。緩み・甘えが今の自分にないかを振り返り、感情をコントロールする力をつけてください

※夏休み中でも何かご心配なことがありましたら、学校までご連絡をくださいますようお願いいたします。なお、夏休み中の平日午後５時から翌日午前８時３０分までは留守番電話による応答となります。ご了承ください。

四條畷警察 TEL ８７５－１２３４ （緊急時１１０番）

※裏面に、各相談窓口一覧を掲載しております。裏面もご確認ください。

今年度の学校閉庁日について（８月６日～１８日）

既にお知らせさせていただいておりますが、大東市立小・中学校において、夏季休業中の学校閉庁日が設定されております。ご理解・ご協力賜りますようお願いいたします。

※この期間、学校の教職員は不在となりますので、転出入の手続きや学校への相談、お問い合わせなどにつきましては、この学校閉庁日期間外にお願いします。

※なお、学校閉庁日期間中（土・日・祝日を除く）における緊急時の連絡は、大東市教育委員会までお願いいたします。【電話番号：０７２－８７０－９１０３】

※やむを得ない場合を除き、部活動等についても、原則として行いません。

スクールカウンセラーについて

今年度４月より本校でご勤務いただきましたスクールカウンセラーの白石侑子先生ですが、出産のため７月末から産休に入られました。それに伴い、昨年度まで本校でご勤務いただいた西田吉男先生が、９月より本校を再度担当されることとなりました。

相談日等につきましては、またお知らせいたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします

各相談機関について

- 大東市教育相談室 090-9840-9343
※長期休業日を除く。水・金曜日 開室。
- ネウボランドだいとう（旧大東市家庭児童相談室） 072-874-2766
※こども家庭室子ども支援グループ 保健医療福祉センター内3階
- 四條畷警察署 生活安全課 少年係 072-875-1234
- 枚方少年サポートセンター 072-843-2000（FAX共）
- 大阪府中央子ども家庭センター
相談・通告 072-828-0161
夜間・休日通告 072-295-8737
- 『すこやか教育相談24』
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） 06-6607-7361
Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
さわやかホットライン（保護者からの相談） 06-6607-7362
Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
しなやかホットライン（教職員からの相談） 06-6607-7363
Eメール：sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp
*電話相談 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）
*Eメール相談 24時間受付（回答は後日）
*FAX相談 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。
（18歳未満のみの対応）0120-928-704 [無料電話]
（保護者等）06-4394-8754
*午前10時～午後8時 月・火・木曜日（祝日・休日は除く・年末年始は除く）
- 児童相談所全国共通ダイヤル
189『イチハヤク』 *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。
- 『LINE相談』
実 施 日：毎週日・月・火・水・木曜日
相談受付時間：午後7時～午後9時30分
相談対象者：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
*学校に配付される『LINE相談』カードに掲載されている二次元コードからアクセスができます。
カードがない場合は、各校で掲示されるポスターをご覧ください。
- 大阪府学びのアクセスセンター『LACO』 *不登校に関する電話相談です。
実 施 日：午前10時00分～午後4時00分 月～金曜日（祝日・休日・年末年始は除く）
連 絡 先：06-6699-3530