

すてきな西中生

～ 冬休みの生活について ～

冬休みは年末年始をひかえていることもあり、どうしても生活のリズムが今までとはちがってくるものです。また、今年の2学期は、行事が重なり心身ともに疲れたと思います

楽しい有意義な冬休みを過ごすために規則正しい生活を意識し、抵抗力を高めましょう。そして、事故や犯罪の被害にあわないためにも、次のことに気をつけましょう。

○ 規則正しい生活を送ろう

規則正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。スマホなどの長時間の使用（動画やゲーム）で日常生活や健康面に悪い影響がでている人が増加しています。

また、大掃除や年始の準備で何かと忙しい時期です。家族の一員として、家の手伝いなどとするとともに、家の人と過ごす時間を大切にしよう。

○ 感染症には十分気を付けよう！

マスクの着用や三密を避ける、手洗いなどの徹底など新型コロナだけでなく、ほかの感染症にも十分気を付けましょう。

○ 校則違反はだめ

夏休み同様、髪の毛を染めたり、ピアスをつけるなどは校則違反です。また、忘れ物などで登校する時も、制服または体操服、徒歩を守ること。普段と変わりありません。

※12月29日（火）と1月3日（日）の期間はお帰校準備となり、学校へ入ることはできません。

○ お金の取り扱いに注意！

冬休み中はクリスマスやお正月などでお金を手にすることも多いはず。そして、この時期になるとお金に関するトラブル（「貸し借り」「使いすぎ」「窃盗」など）が多くなります。お金は大切に使用・保管し、大金を持って出歩くことのないようにしましょう。また、学校に持ってくるこないないようにしてください。

○ 不審者に注意

最近はお小学生や中学生が事件に巻き込まれて被害にあうといったことが多発しています。何度も伝えていますが、屋夜間わず、人通りの少ないところを歩くときなどは周囲に十分気をつけてください。また、身の危険を感じたらすぐに110番を、ケガなどが発生した場合は119番を。緊急性を伴わない場合の連絡・相談は、

交野警察署（072-891-1234）へ

◎ スマホ・タブレットなどの扱いに注意！（裏面にも資料を掲載しています）

SNSの利用から犯罪被害にあう事件が近年多発しています。自分を守るためにSNSの危険性について知り、被害にあわないようにしましょう。

★ 個人情報（自分や友達の写真も）を載せない、送らない！

個人情報はトラブルの原因にもなります。一度送信したらネット上から完全に消かせません。

- よく知らない人に自分や友達の写真先を教えたり、悪用されることもあります。
- どのような相手であっても他人に見みられて困るような画像を送らないようにしましょう。
- 位置情報・背景などであなたの居場所が分かってしまうと危険なこともあります。
- はだかを出しすぎた写真は、悪用されたり児童ポルノ禁止法などの罪に問われたりする場合もあります。

★ SNSなどネット上で知り合った人と直接会わない！

ネット上では、悪い大人がみなさんに近づこうとしていることがあります。

- SNSなどネット上で知り合った人とのトラブルが増えています。同趣味で話が合う、自分の話を聞いてくれるからといって一人でその人と直接会うのは、やめましょう。
- ネット上では、別人になりすますこともできます。信用しすぎは危険です。

★ もしも不安や心配なことがあったら、相談しよう！

- 知らない人からのSNSのメッセージや連絡、道で名前を呼び止められた、ネット上で知り合った人に誘われて、ネットに馴染みなく嫌なことや不安ことがあるなど。
- そのまましないで、保護者・先生など身近にいる大人や下の相談先に必ず相談してください。

＝ 困ったときの相談先 ＝

○ 『すこやか教育相談24』

0120-0-78310

*24時間休日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問題による相談窓口です。

（18歳未満のみの対応）0120-928-704【無休電話】

（保護者等）06-4394-8734

*午前10時～午後8時 月・火・木曜日（祝日・休日を除く）

○ 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：毎週月曜日（1/3を除く）（特設日 1/6・7）

相談受付期間：午後5時～午後9時

相談対象者：市内の小・中学校・高等学校・支援学校の児童生徒

*学校からご届付される『LINE相談』カードに掲載されているQR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。

社会・家庭のルールを守りましょう！（冬休み中の注意事項）

◎社会のルール

（法に触れたり条例で規制されたりしているもの・業界の自主規制によるもの）

- ・自転車の2人乗り ・バイクの運転、同乗 ・喫煙、飲酒
- ・薬物の乱用 ・有害玩具（エアガン）の購入、使用
- ・放置自転車などの使用 ・万引き ・深夜徘徊 ・賭け事
- ・線路への置石、軌道内への立ち入り ・スプレーなどでの落書き
- ・子どもたちだけで、ゲームセンター、カラオケボックスへの出入り
- ・危険なサイトへのアクセス

【参考】（平成30年7月施行：大阪府青少年健全育成条例・施行規則より）

- ・16歳未満の者を、遊技場（ゲームセンターなど）、ボーリング場、カラオケボックス、漫画喫茶、インターネットカフェなどに、午後7時から翌日の午前5時まで立ち入らせはなりません。
- ・保護者は16歳未満の者を通勤・通学その他正当な理由がある場合を除き、午後8時から翌日の午前4時まで外出させないように努めなければなりません。

◎家庭での約束をつくり、守りましょう！

・外出時は行き先、用件、帰宅時間、同伴者を告げ、許可を得る。

- ・危険な場所（駐車場・道路など）で遊ばない。
- ・学校以外の盛り場（ショッピングセンターなど）へは原則、保護者と行きできるだけ早く帰宅する。

・交通ルールを守り、事故にあわないようにする。

- ・無断外泊はもちろんのこと、用のない夜間外出はしない。
- ・図書館などの公共施設を利用するときはマナーを守る。
- ・携帯電話に関係したトラブルに気をつける。
（人を傷つけるような書き込みなどをしない。）



危険を回避するために ～SNSなどのコミュニティサイトを介したやり取りは 楽しさだけではなく、“危険”もいっぱい！～

『出会い系サイト』が法律で規制されて以来、特殊なサイトではなく、SNSなどごく普通のコミュニティサイトでのやり取りがきっかけで被害にあう子供が増え続けています。物心つく前から身近にデジタル機器があった高校生以下の世代にとって、SNSによるコミュニケーションは「会って話す」ことや「電話で話す」と同じ感覚ですが、大きな違いは相手を目と耳で確かめることができないこと。趣味や話の合う人も、同世代の同性の仲良しも、優しく寄り添ってくれる年上の人も、画面から得られる文字情報・写真・動画が真実とは限りません。

「そんなことわかってる！」と言いますが、「フォローしてくれたのにフォローを返さないのは悪い」「DMをもらって無視するのは気持ち悪い」と徐々に近づいてしまい、相手の悪感に引きずり込まれてしまうケースもあるのです。心や体に生涯消えない深い傷を負うばかりか、生命にかかわるような悲惨な事件も起きています。被害は、SNSの使い方も判断力も比較的高いはずの高校生が最も多いことから「被害にあう人が特殊なだけ。自分は大丈夫」と思わないことが重要。取り返しのつかないことになる前に、SNSの使い方をいま一度見直しましょう。

自分を守るためにできること ①

まずは普段使うSNSの設定を確認！

- ・アカウントの公開・非公開・自分の投稿を
読んでいい人の範囲設定
- ・自分かDMを受け取れる人の範囲設定
- ・自分の画像へのタグ付けに関する許可設定

ほか、プライバシーやセキュリティに関する設定を確認しましょう。もしもアカウントが複数あるなら、それぞれの用途に合う設定を行い、使い分けの徹底を！（機種変更の際は設定を要確認）

自分を守るためにできること ②

できるだけリアルな相談と発散を！

- ・イライラしたときは、スマホを置いて深呼吸
- ・グチは声に出して言う（人に話すのも有効）
- ・気持ちを（スマホではなく）ノートにひたすら書く
- ・好きなことをして、気分を変える、発散する
- ・時を回ったら、それ以上考えずにまず寝る

など、自分なりの“アナログな解消法”をいくつか考えておきましょう。そして、何かあったらネットに頼る前に、家族や先生やリアルな友人に相談を。



自分を守るためにできること ③

どうしてもネットでのやり取りをしたいときのために「ここまで！」を決める

ネットに気持ちをぶつけても、現実に戻った途端にぶり返す可能性が。それでもSNSに寄りかかりたいと思うなら、弱った心に付け込まれないよう、これ以上踏み込まない限界と対処法を決めておきましょう。

- ☑ 普段いつも発信しているアカウントには、深刻なこと、プライバシーに関することは、書き込まない
- ☑ SNSで話をした人から急にDMが届いたら「ありがとう、あとはSNSで！」と返すなど、DMを断ち切る
- ☑ 時間が経つほど断りづらい！イヤなこと、不安なことは「どうしよう…」と迷ったら、すぐ&ハッキリ切る
- ☑ しつこく誘われたり脅されたりしても、決して応じず、独りで抱え込まず、身近な大人に相談する
- ☑ 周囲に相談しづらいとき、相談できる人がいないときは、警察や専門の窓口相談する勇気を持つ