

# かけがえのない自分の生命を守るのは「自分」



## 1. 生活について

### ① 自分に適した計画を立て、規則正しい生活を送る

- ・具体的な目標を設定して、計画的かつ有意義に生活できるようにしましょう。
- ・家族との会話やふれあいを大切にして、家族の一員としての役割を積極的に果たしましょう。
- ・生活リズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。

### ② 健康に留意した生活を送る

- ・心身ともに健康な状態で3学期始業式を迎えられるようにしましょう。

### ③ 自分からすすんで学習に取り組む

- ・学力の定着と向上を旨として、自主的・計画的に学習へ取り組みましょう。



## 2. 交通安全について

### ① 交通事故を防ぐ

- ・自転車を利用するときは、安全運転を心がけましょう。特に、乗用中は、交差点での一旦停止と安全確認を必ずしましょう。また、ヘルメットを確実に着用しましょう。

### ② 不審者、痴漢行為や誘拐を防ぐ

- ・外出時には、行き先や同行者、帰宅時刻などを家の人に伝えましょう。日没時刻には帰宅しているようにしましょう。
- ・危険を感じたときには、近くにいる大人を頼ったり、交番や110番の家に逃げ込んだりして緊急対応しましょう。

### ③ 部活動及び登校日も安全第一で登下校する

- ・交通ルールを守って登下校しましょう。

先日、大麻グミの成分である「HHCH」が指定薬物に追加され、規制がかけられましたが、近年、薬物乱用の低年齢化が問題となっています。豊橋市でも同様に、未成年者の薬物乱用が増えており、危険が身近に迫っています。

## 3. 問題行動防止について

### 【長期休業中に心配される問題行動】

- ・深夜徘徊、外泊、家出
- ・オートバイ等の無免許運転
- ・飲酒、喫煙、**薬物乱用**
- ・いじめ（LINE書き込み、写真画像等）
- ・万引きや窃盗行為（自転車盗）
- ・不良交遊のきっかけとなるような場所への立ち入り（豊橋駅前、大型ショッピングセンター）
- ・携帯電話やスマートフォンの不適切な使用
- ・火遊び
- ・列車妨害、線路内侵入

## 4. 心の健康について

悩みや不安は誰にでもあります。年齢に応じて変わりますが、中学校年代の思春期には、学習のことだけでなく、自分自身のことや友達との交友関係、家族との関わり方など、悩みやストレスはさまざまです。その悩みやストレスへの対応方法を知っていることは、心の健康を保つために大切なことです。この冬季休業中でも自分に合った対応方法を見つけてみましょう。しかし、自分一人では抱えきれないこともあります。そんなときには、担任や部活動顧問などを頼って学校にすぐ連絡してください。また、学校だけでなく、豊橋市には相談できる窓口がいくつもあります。困ったときには連絡してください。

### 【連絡先】

- 豊橋市立二川中学校：0532-41-0702  
※年内は12月28日(木)まで、年始は1月4日(木)より、職員が出勤しています。(8:10~16:40)
- 豊橋市こども若者総合支援センター ココエール：0532-54-7830（総合相談）  
こども専用相談ダイヤル：0800-200-7832
- 豊橋市教育会館「にじの子相談」：0532-33-1366（就学相談）  
0532-33-2115（教育一般、不登校、いじめ等）
- 豊橋市保健所健康増進課：0532-39-9145（こころの病気に関する悩みごと）
- 豊橋市教育委員会：0532-51-2826
- 豊橋警察署：0532-54-0110