福島中だより

令和８年度
福島中学校学校通信
７月２４日（金）
第　４　号

【重点教育目標】主体的に学び、考え、行動し、自己実現を目指す生徒の育成

命大事に！

福島町立福島中学校長　金子　賢

昨年に比べ涼しいですが、湿度も高くなり暑苦しい日が増えてきました。学校でも、熱中症対策として半袖短パン登校を始めたり、普段使用していない教室のエアコンを音楽室に移設したりと、なるべく快適な環境で学校生活が送れるよう工夫し、子供たちの健康・安全に配慮しているところです。さて、いよいよ明日から３０日間の長い夏休みとなります。校長をはじめ、先生方の願いは一つです。「命を大切にすること！」　①自分で自分の命を守る（軽はずみな行動に自分で歯止めをかける）、②家庭で家族みんなの命を守る（出かけるときなど行き先を告げる等）、③地域で命を守る（子供たちの様子を気にかける、クマが出た時には近所の家に避難する等）。特に下記の３点については、しっかりと理解して、正しい行動をとってほしいので、ご理解とご協力をお願いします。

【水難事故】

７月１８日～８月２２日まで、海峡横綱ビーチが利用できます。海に行くときは、単独行動は避け、保護者や責任ある大人と一緒に行くようにしましょう。ルールとマナーを守って安全に利用する。釣りに行くときは、保護者の許可のもと、ライフジャケットを着用しましょう。

【交通事故】

この４月から自転車の青切符制度が始まっていますが、罰せられるからではなく、自分の安全のためにルールを守りましょう。（ながらスマホは絶対にしない、危険な乗り方はしない、道路を横断するときは自転車から降りる）

【クマ】

今年はクマの出没情報はあまり多くありませんが、いつ頻繁に出てくるようになるかわかりません。早朝や夜に出かけない、「ひぐまっぷ」で確認する、クマよけ鈴を身につけるなど、油断しないで常に意識して行動しましょう。

いろいろと耳の痛くなる話ばかりでしたが、この夏休みには、吹奏楽部が吹奏楽コンクールに、陸上部の村田さん、西部拠点校方式野球部が、全道大会に出場します。また、長崎県松浦市交流に３泊４日で、２年生が６名参加します。みなさんも、安心・安全を意識しながら、それぞれに楽しく、有意義な夏休みにしてほしいと思います。８月２４日、全員が元気に登校することを願っています。

ひとりで抱え込まずに、声をかけてね。～あなたの大切な心を守る「SOS」の出し方～

毎日の学校生活や部活動、勉強、そして友達や家族との関係……。中学生の毎日は、楽しいことばかりではなく、時には「もうどうしていいか分からない」「心が苦しくてたまらない」と思う瞬間もあるかもしれません。

そんなとき、あなたはどうしていますか？「みんな頑張っているから」「自分さえ我慢すれば」と、ひとりで抱え込んでいませんか？つらいとき、苦しいときに「助けて」と言うことは、決して恥ずかしいことでも、弱いことでもありません。自分の心と体を守るための、とても大切な「スキル（技術）」です。

■SOS を出すための「3 つのステップ」心がパンクしそうなときは、次の 3 つの方法を試してみてください。

① まずは、自分の「しんどい」を認める
「なんだかイライラする」「眠れない」「学校に行きたくない」……。それは、あなたの心が「もう限界だよ」と出しているサインです。「これくらいで弱音を吐いちゃダメだ」と思わず、まずは自分のつらさをそのまま受け止めてあげてください。

② 言いやすい言葉で伝えてみる
「助けて」と直接言うのが難しければ、こんな言葉でも大丈夫です。「ちょっと話を聞いてほしいな。」「最近、なんだかモヤモヤして眠れないんだ。」「ちょっと疲れちゃった」。自分の話しやすい、使い慣れた言葉で構いません。

③ 伝えやすい方法を選ぶ
言葉でうまく話せないときは、「メモや手紙を渡す」「スマホのメモ画面を見せる」という方法もあります。面と向かって話すのが苦手なら、まずは書いて伝えるのも立派な SOS です。

各種相談窓口でも、みなさんの不安や悩みを聞いてくれます

相談窓口名称	受　付	電話番号・メールアドレス
子どもの相談支援センター	毎日 24 時間対応	0120-3882-56 Sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
児童相談所虐待ダイヤル	毎日 24 時間対応	189（いちはやく）
少年相談 110 番	平日 8:45～17:30	0120-677-110
チャイルドライン	毎日 16:00～21:00 （12/29～1/3 除く）	0120-99-7777
子どもの人権１１０番	平日 8:30～17:15	0120-007-110
北海道いのちの電話	毎日 24 時間対応	011-231-4343
２４時間子供 SOS ダイヤル	毎日 24 時間対応	0120-0-78310

ほっかいどうこどもライン相談 月曜のみ 17:00～22:00	LINE	親子のための相談 LINE 平日 9:00～17:00	LINE