



# まもる!

東京都立多摩桜の丘学園  
生活指導部だより  
令和5年12月25日発行  
第7号 校長 丹野 哲也

■ 明日から冬季休業に入ります。「心身共に健康で安全な生活」について、是非御家族の皆様と御一緒に考えながらお過ごしください。また1月17日(水)に、「web171の無料体験」を実施します。是非この機会に御体験の上、御感想をお寄せください。  
冬季休業中も、健康で安全に生活ができ、充実した毎日となるよう願っております。なお、冬季休業中に何かありましたら、すぐに学校へ御連絡をお願いいたします。(12月28日(木)は、学校閉庁日です。)

## 心身共に健康で安全な冬休みをめざして

### 健康な生活 命をまもる

<規則正しい生活をしましょう>

- ・早寝早起き朝ごはん、手洗いうがい。
- ・テレビを見る時間を決める。
- ・SNS 学校ルール・家庭ルールをまもる。

<多摩中央警察署より>

最近では、ゲームの外部通信がきっかけとなる事件が増えています。使用内容や相手とのやりとりについて、利用責任者の保護者様が、常に御確認いただくことが大切です。

〈相談しやすい環境づくり〉

お子さんに少しでも気になる様子が見られる場合は学校や相談機関に相談するようお願いいたします。学校・家庭・地域で連携し「子供が安心して相談できる環境」をつくりましょう。

### 規範意識を高める

社会のルールの大切さを理解し、守ろうとする態度や正しい判断のもとに行動する規範意識は、日常生活の中で育ちます。

- ・毎日の挨拶をしましょう。
- ・家庭の中で毎日できるお手伝いをきめて取り組んでみましょう。
- ・寝る時間、起きる時間の生活習慣や、お手伝いの記録を「冬休み帳」に記入してみましょう。
- ・飲酒・喫煙は、誘われても絶対に「NO」と断りましょう。

### 危険を回避する力を育てる

<交通ルールを守りましょう>

- ・1学期の交通安全教室でも学習した交通ルールを守りましょう。
- ・令和5年4月1日から改正道路交通法の施行により、全ての自転車利用者に対する乗車用ヘルメット着用が努力義務化されました。自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

<不審者に注意!>

- ・外出する際のルールを確認しましょう。(いつ、どこで、誰と、何時まで 他)
- ・いかのおすし」を振り返りましょう。

【いかない、のらない、おおきなこえをだす、すぐににげる、しらせる】

東京都いじめ相談ホットライン 電話 0120-53-8288 (24時間受付)  
性暴力救援ダイヤル NaNa 電話 0120-8891-77 03-5577-3899 (24時間受付)  
「相談はっとLINE@東京」 URL <https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/sns/>

## 多摩桜の丘学園 SNS 学校ルール

冬季休業中に、お子さまと相談しながら、「SNS 家庭ルール」を見直しましょう。

- ① スマホの利用は決まった場所で、1日2時間までとします。
- ② フィルタリングとパスワードを設定します。
- ③ 送信前に相手の気持ちを考えます。
- ④ 個人情報を教えず、知らない人とは会いません。
- ⑤ 写真や動画で他人を勝手に撮りません。
- ⑥ 困った時は、保護者や先生に、すぐに相談します。



SNS 家庭ルール

## 12月14日 薬物乱用防止教室

多摩中央警察署生活安全課スクールサポーター2名の方々が、約3週間に一度御来校くださり、本校周辺のパトロールや登校時の見守り指導をしてくださっています。そのスクールサポーター様を講師にお迎えし、薬物乱用防止教室を体育館で実施しました。

「処方された薬や市販薬も、決められた通りに服用しないと、体に悪い影響を与える。」ことや「一度薬物を使用すると脳が壊れてしまう」ことなど、講話やパネル展示・サンプル展示の見学を通して学びました。




## Web171 体験 1月17日(水) 10時00分開始です

- ◆体験日 令和6年1月17日(水)
- ◆体験時間 10時00分から24時00分まで
- ◆ホームページ、マチコミメールでも同時配信します。

\*1月17日は、阪神淡路大震災を受けて制定された「防災とボランティアの日」です。15日～21日が「防災とボランティア週間」で、web171の無料体験期間です。

◆体験手順

- 1 ネットで「web171」を検索し、アクセスする。
- 2 0423748111を入力する。(本校の電話番号)
- 3 確認 ボタンを押し、伝言内容を確認し、終了です。