



まもる!

東京都立多摩桜の丘学園
 生活指導部だより
 令和7年12月25日発行
 第8号 校長 西田 良児

明日から冬季休業に入ります。年末年始は医療機関もお休みが多くなりますので、感染症対策をしっかりして楽しい冬休みにしましょう。手洗いやうがい、マスクの着用、定期的な換気などに取り組むことにより、予防効果が高められます。3学期は令和8年1月8日（木）の始業式からとなりますので、元気に登校してください。

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29日から1月4日は、留守番電話対応になります。別紙「冬季休業中の電話連絡について」を御覧ください。）

心身共に健康で安全な冬休みをめざして

健康な生活 SOS の環境作り

<規則正しい生活をしましょう>

- ・早寝早起き、適切な食事をする。
- ・テレビを見る時間・スマホの利用時間を決める。
- ・SNS 学校ルール・家庭ルールを守る。

<相談しやすい環境づくりをしましょう>

お子さんに少しでも気になる様子が見られる場合は、すぐに学校や外部の相談機関に相談してください。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決めて取り組みましょう。
- ・寝る時間、起きる時間の生活習慣や、お手伝いの記録を「冬休みの記録」に記入しましょう。
- ・飲酒・喫煙・違法薬物は、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>

- ・交通ルールを守りましょう。
- ・自転車に乗る際はヘルメットを必ず着用し、交差点では信号や一時停止標識を守りましょう。

<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、連絡方法他）



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）
 「相談ほっとLINE@東京」 URL <https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/sns/>

多摩桜の丘学園 SNS 学校ルール

- 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個人情報を教えず、知らない人とは会いません。
- ④他人を勝手に写真や動画で撮影しません。
- ⑤困ったときは、保護者や先生に、すぐに相談します。
- ⑥学校のある日は、家を出てから帰宅するまでの間は使いません。
- ⑦SNS などには、個人情報を載せません。
- ⑧SNSなどで、他の人が不快に思うようなことを書きません。
- ⑨SNSなどで知り合った人とは会いません。
- ⑩ルールが守れなかったり、他人に迷惑をかけたり、生活が乱れたりした場合は、面談等で使い方を相談します。

SNS 家庭ルール

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。

12月18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の皆様を講師にお迎えし、高等部の生徒を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。

「一度薬物を使用すると脳が壊れてしまう」「誘われても断る勇気が大切」など、講話や映像視聴、パネル展示見学を通して学びました。

知識を学んだ後は、薬物に誘われた場合の断り方についてのロールプレイを行い、体験学習を行いました。学んだことを生かしてきっぱりと断ることを体験できました。



スクールバスよりお願い

スクールバスの安定的な運行について、下記の御協力をお願いします。

1 乗車変更届の提出について

- ・遅刻や早退、欠席など利用しないことがあらかじめわかる場合。
- ・送迎の保護者が変更となる場合。
- ・臨時的、曜日単位、登校及び下校のみ、期間を指定など、選択して届け出ができます。
- ・乗車変更届が不足する場合は、担任にお申し出ください。

2 その他

- ・当日の変更は、学校とバス会社へ連絡してください。
南大沢・相原コース（042-703-0707）南観光交通(株)相模原営業所
それ以外のコース（042-374-7220）南観光交通(株)多摩営業所
- ・送迎の際は、時刻表の5分前にバス停をお願いします。

