

～心のスイッチを切り替えて、新しいスタートを！～

長い夏休みが終わり、いよいよ前期後半が始まりました。部活動の大会や宿題、家族や友人との思い出など、それぞれに充実した時間を過ごせたでしょうか。学校生活が再開するにあたり、1日でも早く生活のリズムを取り戻し、みんなが毎日を気持ちよく過ごすための3つの約束を確認しましょう。

① 時間を守る（生活リズムの立て直し）

夏休み中、夜更かしや朝寝坊など、生活リズムが乱れていませんか？
学校生活の基本は、まず時間を守ることからです。



- ・ 「5分前行動」を意識する：8時昇降口通過はもちろん、授業の始まりに遅れないよう、次の準備を早めに済ませて行動しましょう。
- ・ 早寝早起きを心がける：寝不足は体調不良や、授業中の集中力低下につながります。まずは朝決まった時間に起きることから始めましょう。

② 服装を整える（身だしなみは心の表れ）

服装や身だしなみは、皆さんの「学校生活を大切にしよう」という心の姿勢を表します。また、お互いが気持ちよく過ごすための大切なマナーでもあります。

- ・ 制服を正しく着る：名札の着用、シャツの裾、ベルト、ボタンなど、もう一度確認してください。また体操服のシャツもきちんと入れましょう。
- ・ 清潔感を大切にする：髪型や爪など、中学生としてふさわしい爽やかな身だしなみを意識しましょう。

ルールだから守るのではなく、周りの人を大切にするための「マナー」として、自ら整える心地よさを学んでいきましょう。



③ 不安や心配事は、一人で悩まず相談する

夏休み明けのこの時期は、「勉強についていけるかな」「友達とうまく話せるかな」など、多かれ少なかれ誰もが不安やプレッシャーを感じるものです。そのモヤモヤした気持ちを、自分一人で抱え込む必要はまったくありません。

- ・ 言葉にすることが解決への一歩：担任の先生、学年の先生、部活動の顧問、保健室の先生、スクールカウンセラーなど、話しやすい先生に遠慮なく声をかけてください。
- ・ 家族や友達に話してみる：誰かに「聞いて！」と話すだけで、心がすっと軽くなることもあります。

あなたの周りには、力になりたいと思っている先生たちがたくさんいます。「ちょっとしんどいな」「話を聞いてほしいな」と思ったら、一人で悩まず、いつでも相談してくださいね。

□ 8, 9月の生活目標

「交通ルール、マナーを守ろう～ヘルメット、タスキ、荷ひもの徹底」

菊陽中学校でも前期前半に登下校中に数件の接触事故が起っております。

幸い大事に至っておりませんが、今後も時間に余裕をもって安全運転を心がけてください。

また、地域の方から生徒が「道路いっぱいに広がっている。」「大人数で集まって話をしている。」「マンションの駐車場に登下校している。」などの連絡が入ったことがありました。ルールが守れる菊陽中生徒であってほしいです。

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

新学期が始まるに当たって、友達関係や勉強など久しぶりの学校生活になじめるか不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。また、先月 28 日には大きな地震があり、行き場のない不安を抱えている人もいます。

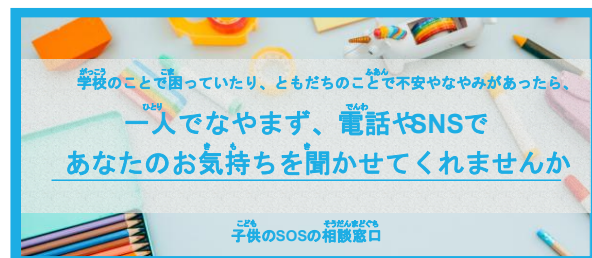
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安を受け止めてくれる人が、必ずいます。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和 8 年 8 月
文部科学大臣 松本 洋平