

# 延岡中学校 学校だより 8月号

生徒・保護者・地域の皆様へ

## 充実した2学期を迎えるために

あと10日ほどで夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。例年、2学期のスタート時に元気に登校してくる生徒の皆さんがいる反面、中には体調不調を訴える生徒の皆さんもいます。そのため充実した2学期をスタートさせるために、本日からこれまで以上に、規則正しい生活（食事、睡眠、運動）を心掛けて毎日を過ごしてください。

特にお盆前頃からの大雨や新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、運動不足になっている生徒の皆さんも多いと思います。3密対策、ソーシャルディスタンス等のニューノーマルを心掛けながら、適度な運動や外出を心掛けましょう。下記に2学期を順調にスタートさせるための留意点を記しますので参考にしてください。

### 記

- 2学期の学校生活を意識して、リズムある規則正しい生活を心掛ける。  
「起きる」「食べる」「休む」「体を動かす」「寝る」等の時間を固定し、生活のリズムを整えましょう。
- 自分の将来（進路）についてしっかり考える。  
1学期に、各学年総合的な学習の時間等で、進路学習等（キャリア教育も含む）に取り組みました。特に3年生は、オープンスクールや三者面談の結果を基に、中学卒業後の進路について具体的な進路を検討していると思います。最終決定をする11月下旬からの三者面談に向けて、進路について真剣に考えていきましょう。
- 悩みや人間関係などの心の健康とSNS・ネット上のトラブルに留意する。  
まず、自分を大切にしてください。そして、常に人権意識を持ってください。特にSNSの使用では、自分が加害者または被害者となることのないよう使用上のマナーを守ってください。また、悩みや相談事がある場合は、家庭や学校だけでなく様々な相談機関があることを知ってください。そして、実際に相談してみてください。話をするだけでも気持ちが楽になることがあります。下記に主な相談先を再度掲載します。

- ※ 24時間子供SOSダイヤル → 0120-0-78310
- ※ 子どもの人権110番 → 0120-007-110
- ※ 宮崎県警察本部（延岡ソグテレホ） → 0982-21-7874
- ※ こどもの人権SOS-eメール → <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

## 9月1日の「防災の日」を前に

お盆前頃からの停滞前線の影響で、全国各地で激しい雨が降り続き大きな災害が発生しています。延岡市では（7月の広報誌でも紹介されています）、このような災害に備え、避難場所の一部変更を行っています。本校においても、体育館から2棟1階図書室に避難場所が変更になりました。洪水や津波等の災害が予想される時に、予め垂直に避難できる場所に居て状況によって2階や3階へ迅速に避難するためです。本校も9月15日の避難訓練では、津波・洪水を想定した垂直避難の訓練を計画しています。

9月1日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災を踏まえた「防災の日」です。近頃は毎年のように、大雨による大きな被害が発生しています。そのため、この日を契機に「静岡県の熱海市で降ったような豪雨が五ヶ瀬川流域で発生したら」、「大きな台風が発生し竜巻が自分の家に近づいたら」、「南海トラフ地震が発生し、大津波があと数分で押し寄せたら」など自分事として想定し、その時に自分や家族がどのような行動（避難）をとり、どのように（家族で）連絡を取り合うかなどを予め話し合っておいてください。

9月1日を災害や防災について、考えを深める日にして欲しいと思います。