



「学び合い 磨き合い 支え合い」共に高め合った1学期

学校教育目標「学び合い 磨き合い 支え合い～共に高め合う生徒の育成～」を目指し、日々の教育活動を推進して参りましたが、本日をもって75日間の1学期が終了しました。無事に終了できたことは、生徒の皆さんの頑張り、あたたかく見守りお支えいただいた保護者の皆様のお陰だと心より感謝しております。

日々の生活では、生徒会が中心となり「One team～関わり合い 一つになる生徒会～」をテーマに掲げ、学校生活を創ってきました。給食委員会の「パーフェクトランチ」、人権委員会の「南宮キラリさん」、放送委員会の「NBC」等、ワクワクするような企画が今年度新たにスタートしました。

学習では「共通家庭学習」を行い、その習得状況を小テストによって確認し、評価していくことを今年度より始めています。現在試行段階ですので、2学期以降、生徒の実態に合わせながら、より良いものになるよう改善して参りたいと考えています。

様々なところでまだまだ改善点はあろうかと思いますが、2学期、日常の授業や部活動、蒼龍祭に向けた取り組み等を充実させながら、生徒の皆さん・保護者の皆様に寄り添いながら教育活動を進めて参ります。引き続き、本校教育活動にご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

終業式校長講話

「夏休みに向けて～南宮中の情報端末利用・実態調査より～」

今日は南宮中の情報端末（スマホ、タブレット等）利用について話をします。5～6月くらいに長野県のはばすべての小中学校で、情報端末利用のアンケート調査が行われました。その結果が届いたので、それを紹介しながら利用の仕方について考えるとともに、夏休みの生活に生かしてほしいと思います。一般的な話ではなく、南宮中のそのまゝの姿なので、しっかり振り返ってみましょう。

それでは5つの質問に焦点を当てます。

<その1> 質問6より

一つ目は、質問6「休日に平均でどのくらいの時間、情報端末を使っていますか？<SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間>」です。それでは1年生の結果から見ていきましょう。上位3つに色をつけてみます。2～3時間が30名、3～4時間が28名と多いです。2年生です。やはり2～3時間が16名で一番多く、次に4～5時間と0.5～1時間が13名と同じです。3年生です。2～5時間のところが最も多くなっています。1日は24時間なので、例えば6時間以上使っている人は1日の1/4以上を情報端末にとられていることになります。これだけ長時間やっていると健康面や生活面でどんな心配があるのでしょうか。

⑥休日に平均でどのくらいの時間、情報端末を使っていますか？<SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間>

	0時間	～0.5時間	0.5～1時間	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4～5時間	5～6時間	6～7時間	7～8時間	8～9時間	9～10時間
1年	2	6	10	22	30	28	9	12	3	3	5	5
2年	1	4	13	11	16	10	13	8	8	8	3	0
3年	3	2	5	6	18	19	16	10	10	3	2	2

<その2> 質問8より

そこで二つ目は、質問8「情報端末を使うようになって健康面や生活面で心配なことは？」です。1年生の結果です。多いところに色をつけてみます。52名が「目の悪影響が心配」、47名が「姿勢が悪くなるのが心配」、39名が「学力の低下が心配」、38名が「使用時間がだんだんと長くなっているのが心配」と答えています。2年生です。同じところに色がついていますね。3年生です。新たに「睡眠時間の不足が心配」が加わっています。情報端末に長時間のめり込むことは、そのツケが必ずまわってくることを忘れてはいけません。

⑧情報端末を使うようになって健康面や生活面で心配なことは？

	使用時間長くなっている	睡眠時間の不足	学力低下	運動不足	目に悪影響	姿勢	心が心配	脳への影響
1年	38	23	39	19	52	47	6	18
2年	41	21	41	18	49	43	1	12
3年	37	44	47	13	47	45	4	23

<その3> 質問10より

三つ目です。質問10「情報端末を使っていて、次のようなことはありましたか？」です。「親が知っている課金」「使い方で家族とケンカ」という人も多いですね。それでは最初の「動画・写真の投稿」を見てみましょう。学年が上がるにつれて多くなりますが、これは非常に危険です。理由として自分や友達の写真を投稿すると、その写真から個人が特定される危険があること、ネットにさらすことは炎上に巻き込まれる恐れがあること、ディープフェイクによる画像加工に利用されることがあること、一度ネットに出したものは完全な削除ができないことなどが考えられます。動画や写真の投稿はしないようにしましょう。回答の中には「実際に会った」と答えた人もいました。これも大変危険、というより相手によっては「命に関わる危険」があることは皆さんも想像がつくかと思います。もしも相手が大人であれば、中学生で

ある皆さんに直接会いたい大人ってどんな人でしょうか、また目的は何でしょうか。
未成年者を誘い出す行為は犯罪になり、大人は逮捕される可能性があります。なので実際に誘い出した後、口を封じるために殺されてしまった事件もあります。先ほど命に関わる危険といったのは決して大袈裟ではありません。ネットで知り合った人に会ってはいけません。

<その4> 質問13より

四つ目は、質問13「情報端末を使うとき、心がけていることや決めていることはありますか?」です。友達がどんなことに気をつけているのか一緒に見ていきましょう。「時間を決める」「食事中に使わない」「勉強中に使わない」「課金をしない」「投稿しない(先ほどありましたね)」「いやな思いをさせない」「知らない人と会話しなない」「会わない(これも先ほどありました)」…実際に多くの人は気をつけながら情報端末を使っているのですね。皆さんもぜひ参考にしてください。

<その5> 質問15より

それでは最後に質問15「情報端末の使用で困ったことが起きたとしたらどうしますか?」です。青は“相談しない”、黄色は“相談する”です。相談相手を見てみましょう。家族、友達、学校、SNS、相談窓口…この中に一つだけ危険なものがあります。わかりますか? SNSに相談です。PTA講演会で皆さんにネットの使い方についてお話して下さったスクールサポーターの山田さんはこう言っていました。「困ったときに一人で悩まないで相談することは大切。でもネットに相談してはいけなない。その相談を利用して近づいてくる悪い奴が必ずいる」と言っていました。皆さん、もう一度そのことを確認しておきましょう。アンケートの振り返りは以上です。

それでは明日から28日間の夏休みになります。今日確認した SNS の利用に気をつけながら、交通事故や熱中症などにも十分に気をつけ、充実した良いお休みになるようにしてください。そして、8月22日の始業式に元気に会いましょう。

⑩情報端末を使っていて、次のようなことはありましたか?

	動画・写真の投稿	親が知っている課金	親が知らない課金	お金を請求された	使い方で家族とケンカ	アカウントを乗っ取られた
1年	14	21	1	1	22	3
2年	26	14	1	0	16	1
3年	30	20	2	0	13	2

⑬情報端末を使うとき、心がけていることはありますか?

	時間を決める	食事中に使わない	勉強中に使わない	課金をしない	投稿しない	いやな思いをさせない	知らない人と会話しなない	会わない
1年	73	89	70	102	94	110	94	108
2年	42	67	54	66	51	79	52	75
3年	26	53	45	60	31	57	34	62

⑮情報端末の使用で困ったことが起きたとしたらどうしますか?

	相談しない	家族に相談	友達に相談	学校に相談	SNSで相談	相談窓口に相談
1年	11	125	74	45	24	29
2年	10	80	57	14	24	8
3年	21	73	61	22	25	8

危険

SNS の使用に関して、家族の中で約束はありますか? ～南宮中の集計結果から～

Q:家の人との約束はあるか?

	約束あり 守っている	約束あり 守ってない	約束なし 自由	ほとんど やらない
1年	80	28	36	5
2年	51	15	37	3
3年	23	21	57	5

学校では、今年度外部から講師を呼んで SNS の使用について学習する機会を設けました。また、生徒指導主事からも SNS に関するトラブルについて、繰り返し指導を行っています。SNS のトラブルについては、大人が把握し、繰り返し教えていく必要があると考えています。長期休みに入りますので、大きなトラブルに発展する前に、ご家庭でも SNS の使い方等について話し合う場をもつ等、ご協力をお願いいたします。

調査結果では、「約束なし」もしくは「約束はあるが守っていない」が多く見られました。日頃忙しい保護者の皆様にとって SNS 使用上の約束を設けてお子さんに守らせることは本当に大変なことだと思いますが、現状を見ると心配な点が見受けられます。今回の調査結果をご覧になって、もう一度お子さんの SNS 利用状況を把握していただくと同時に、約束について話し合いを持っていただくと幸いです。ペアレンタルコントロールについては、設定の仕方がネット上に掲載されていますので、参考にしてください。

中野市中学生被爆地（広島）派遣事業として 本校から4名が広島へ！

本事業は、市内の中学生を被爆地に派遣し、戦争のむなしさ、悲惨さを知ると共に、平和記念式典への参列や現地の平和遺産見学を通じて、平和に対する意義を考え深める目的で行われます。本校からは、生徒会役員3名と生徒会顧問が、本校の代表として8月5～6日まで広島県広島市に行ってきます。平和について学んだことを全校でも学びたいと思います。

個人情報保護の
ため写真を削除

資源回収

ありがとうございました！

7月19・20日に資源回収が行われました。今年度も、地区ごと持ち込んでいただく形式で行いました。本当に暑い2日間でしたが、生徒や校外生活部員の皆さんにご協力をいただきながら、たくさんの資源物を回収させていただくことが出来ました。資源物を持ち込んでくださった皆様、お手伝いいただいた全ての方々に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



お知らせ

【夏休み中（7/25～8/21）の連絡先について】

夏休み中に日直職員が電話対応できる日は以下の通りです。【22-2365／時間帯8:20～16:50】

7月25日(金)～8月8日(金)、8月19日(火)～21日(木) ※土日・祝祭日を除く

上記以外の時間帯・期日については留守番電話対応となりますので、事故や緊急時の連絡については、市役所(22-2111)へご連絡ください。

LINE 相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

あなたの悩みを LINE でお話ししてみよう

○「ピア・デイ」を実施します

「ピア・デイ」では、大学生等があなたの悩みをお聴きします
先輩たちと気軽にお話ししてみませんか

7・8・9月の毎週水曜日 受付時間 18時～20時
(相談終了 20時30分)

○「日曜日相談」を実施します

7・8・9月の毎週日曜日 受付時間 17時～21時
日曜日相談は通常の相談員が対応します (相談終了 21時30分)

○対象者（相談できる人）

長野県内の学校に在籍する中学生・高校生
【中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校、高等学校、
特別支援学校中学部・高等部、専修学校高等課程等】

○相談方法

二次元コード、または友だち追加用URLで
「友だち登録」（追加）をして相談してください。

友だち追加用 URL

<https://lin.ee/2JwbqMc>



あなたの相談内容やプライバシーは守られます。ただし、生命や身体等の安全が
害される恐れがある場合は、関係機関に連絡する場合があります。

※ 混雑していて相談がすぐにできない場合には、後でこちらからメッセージさせていただくことが
あります。すぐに相談が必要な時は、下記の「学校生活相談センター」の電話相談窓口も
ご利用ください。

★LINE 相談以外でも下記の窓口で相談を受け付けています。

学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間)
gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp

子ども支援センター（子ども専用ダイヤル）0800-800-8035
(月～土 10時～18時)
kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

先日、「生徒指導だより」と一緒に配布した通知です。悩みを抱えて苦しくなっている場合は、近くにいる大人、友達等、誰でもいいです。相談してください。相談しづらい場合は、左のLINE 相談窓口、次のページの相談窓口のどこでも構いません。SOSを出して、相談をしてください。

ひとりで なやまないで

～だれかに話してみよう～ (2025年4月現在)

総合相談窓口

- 長野県子ども支援センター
(長野県県民文化館子ども若者局子ども家庭課)
子ども専用無料電話 0800-800-8035
大人専用 026-225-9330
子どもに関する相談全般に当たっています。[月～土 10:00～18:00]

学校教育、いじめ、不登校など

- 学校生活相談センター (24時間子ども SOSダイヤル)
(長野県教育委員会事務局心の支援課)
0120-0-78310
いじめや不登校など学校生活に関わる相談に当たっています。[24時間]

電話教育相談

- 長野県総合教育センター 0263-53-8811
- 東信教育事務所 0267-24-5570
- 南信教育事務所 0265-72-4647
- 飯田事務所 0265-53-0462
- 中信教育事務所 0263-47-7830
- 北信教育事務所 026-232-7830

学校生活や不登校など、教育上のあらゆる問題について、保護者や児童生徒からの相談に当たっています。[平日 9:00～17:00]

養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉

- 児童相談所全国共通ダイヤル いちばやく
189
虐待かとも思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。[24時間]

- 中央児童相談所 026-238-8010
- 松本児童相談所 0263-91-3370
- 飯田児童相談所 0265-25-8300
- 諏訪児童相談所 0266-52-0056
- 佐久児童相談所 0267-67-3437

児童福祉司や児童心理司などの専門職員が、18歳未満の子どもに関する様々な相談に当たっています。[平日 8:30～17:15]

- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン
(長野県県民文化館子ども若者局子ども家庭課)
026-219-2413

児童虐待・DV(配偶者間暴力)に関する緊急の相談や通告、通報に当たっています。[24時間]

- 長野県ヤングケアラー専用相談窓口
(長野県社会福祉協議会内) 026-228-4244

家族のお世話や介護をしている子ども・若者に関する相談に当たっています。[TEL 平日 8:30～17:00] [LINE24時間受付]



- 長野県性暴力被害者支援センター
「りんどうハートながの」
(長野県県民文化館人権・男女共同参画課)
026-235-7123 または #8891 はやくワンストップ

性暴力被害にあわれた方を支援するための相談窓口です。[24時間]

- 性犯罪被害ダイヤルサポート 110
(長野県警察本部内)
0120-037-555 または #8103 ハートさん

性犯罪に関する被害の相談ができる全国共通ダイヤルです。
[24時間 ※執務時間外は当直が対応]

インターネットに関する困り事

- 信州ネットトラブルバスターズ
ネットトラブルの対応と相談先をまとめた Web ページです。



子どもの非行などの問題行動

- 少年サポートセンター ヤングテレホン
- 警察本部 026-232-4970
- 長野中央警察署 026-241-0783
- 松本警察署 0263-25-0783
- 上田警察署 0268-23-0783
- 伊那警察署 0265-77-0783

少年相談専門職員や警察官が、子どもの非行、いじめや犯罪の被害に関する相談に当たっています。

[警察本部: 24時間 ※執務時間外は当直が対応]

[その他警察署: 月～金 8:30～17:15]

- 警察安全相談 (警察本部広報相談課)
026-233-9110 または #9110
犯罪等による被害の未然防止、DV(配偶者間暴力)、ストーカー被害等に関する相談に当たっています。

- 法務少年支援センター長野
善光寺下の青少年心理相談室(長野少年鑑別所内)
026-237-1123

非行・問題行動などに、心理の専門家などが相談に当たっています。

[平日 9:00～12:15 13:00～17:00]

人権の問題

- こどもの人権110番(長野県方法務局)
0120-007-110
人権擁護委員などがこどもの人権に関わる様々な相談に当たっています。
[平日 8:30～17:15]

思春期の心の健康

- 長野県精神保健福祉センター
026-266-0280
心の健康や精神医療に関わる相談をはじめ、アルコールや薬物等の依存症、思春期の精神保健に関わる相談、ひきこもり等に関わる相談に当たっています。[平日 8:30～17:15]

スポーツにおける暴力行為等相談窓口

- JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)
03-6910-5827
専門相談員(弁護士)に無料で直接相談ができる窓口です。
[火・木 13:00～17:00]

民間団体が実施している電話相談

- チャイルドライン(長野県チャイルドライン推進協議会)
0120-99-7777
18歳までの子どもの声に耳をかけたむけ、その心を受け止めて相談に当たっています。[毎日 16:00～21:00]
- 子育てひといきホットライン(ながの子どもを虐待から守る会)
026-268-0008
子どもを虐待から守る、虐待をしないための相談に当たっています。
[火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00]
- いのちの電話(社会福祉法人長野いのちの電話)
長野いのちの電話 026-223-4343
松本いのちの電話 0263-88-8776
誰にも相談できずに苦しんでいる人の悩みに当たっています。
[毎日 11:00～22:00]