



2026(令和8)年 7月 21 日発行
西脇市立西脇東中学校だより
第4号 (通刊374号)
TEL 22-3905 FAX 22-5020

ホームページもご覧下さい

<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/nishiwakihigashijuniorhighschool/>



夏休みを安全で実りあるものにするために

生徒指導担当

いよいよ夏休みを迎えます。夏休みは、子どもたちが普段はできない体験に取り組み、家庭や地域の中で学びを広げることのできる大切な期間です。その一方で、生活リズムの乱れやインターネット利用の増加により、さまざまなトラブルや事故につながる心配もあります。学校では、子どもたちが安全で安心な毎日を過ごせるよう事前指導を行っています。ご家庭でも、日々の声かけと見守りをお願いいたします。

規則正しい生活を大切に

長期休業中は、夜更かしや朝寝坊などで生活のリズムが崩れやすくなります。ゲームや動画視聴、スマートフォンの長時間利用は、昼夜逆転や体調不良につながるだけでなく、休み明けの登校しづらさの一因となることもあります。早寝・早起き、食事、学習、手伝いなど、一日の流れを意識して過ごせるよう、ご家庭でも励ましをお願いいたします。

インターネットや SNS の使い方に注意

スマートフォンやタブレットは便利な反面、使い方を誤るとトラブルや犯罪被害につながる場合があります。知らない相手とのやり取りをしないこと、個人情報や写真を安易に載せないこと、不用意な書き込みをしないことなど、基本的なルールをお子さまと確認してください。利用時間や使い方について、家庭での約束を決めておくことも大切です。



事故や危険から身を守るために

夏休み中は、交通事故、水の事故、熱中症、不審者被害などにも十分な注意が必要です。外出する際には、行き先や帰宅時刻を家族に伝えること、危険な場所には近づかないこと、暑い日は無理をしないことなど、基本的な約束を繰り返し確認していただければと思います。子どもたち自身が「自分の身は自分で守る」意識を持つことが大切です。

気になる様子が見られたら

夏休みは、子どもたちが悩みや不安を抱えやすい時期でもあります。表情が暗い、元気がない、会話が減る、イライラしやすいなど、いつもと違う様子が見られたときは、まずはゆっくり話を聞いてください。ひとりで抱え込ませず、気になることがあれば早めに学校へご相談ください。学校でも、必要に応じて相談や支援につなげてまいります。

ご家庭と学校の連携を大切に

子どもたちにとって、夏休みが「楽しかった」「頑張れた」と振り返ることのできる時間になるよう、学校と家庭が連携して見守っていきたいと考えています。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



楽しい夏休みは「安全」から！

安全教育担当

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。楽しい予定がたくさんある一方で、事故やけがには十分注意が必要です。テレビや新聞などで連日のように痛ましいニュースを耳にします。

川遊びでは、急に流れが速くなったり深みにはまったりする危険があります。必ず大人と一緒に行動し、危険な場所には近づかないようにしましょう。また、自転車に乗るときは、交通安全教室で学んだことを思い出し、交通ルールを守ることが大切です。飛び出しやながら運転は絶対にやめましょう。

さらに、近年はモバイルバッテリーや手持ち扇風機などの発火事故も起きています。使用方法を確認し、身の回りの危険にも気を配りましょう。

「自分の命は自分で守る」という意識をもち、安全で充実した夏休みを過ごしてください。始業式に、元々な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

薬物乱用防止教室を実施しました

保健指導担当

7月8日（水）、河原医院の河原先生を講師としてお招きし、全校生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。講演では、薬物の危険性や依存症の恐ろしさ、オーバードーズ（医薬品の過剰摂取）、SNSを通じた誘いの実態などについて、実際の事例を交えながらお話しいただきました。夏休みを前に、自分自身を守るために必要な知識や判断力について考えるよい機会となりました。生徒の感想の一部を紹介します。



- *薬物乱用は前から知っていましたが、幻覚を見ることがや歩けなくなることなどの症状は知らなかったもので、今回、貴重な話を聞くことができてよかったです。もし自分が巻き込まれそうになったら、すぐに断り、信頼できる周りの大人に相談したいです。【1年生】
- *一度薬物を乱用してしまうと、ループに陥ってしまうことになるので、「ちょっとだけ」と誘われても絶対に使用しないようにしたいです。もし身近な人が薬物に関わりそうになったら止めてあげたいし、自分も関わらないよう、大人に相談したいです。【2年生】
- *薬物の入口が思っていたよりも身近なものであることや、危険な隠語、誘われたときの断り方などがよく分かりました。特に、これからの生活への影響や社会的な立場に関する話が怖く、自分は絶対にしないという明確な意思を持つことができました。この知識をこれからの生活に生かしたり、家族にも共有したりしたいです。【3年生】

全力で挑んだ！一生懸命な姿！感動をありがとう！

6月20日・21日・28日に西脇市中学校総合体育大会が行われました。運動部の3年生にとっては集大成の大会。19日に行われた壮行会での選手たちの姿も大変立派でした。主将の決意表明では、はっきりと聞き取れる大きな声で、話すことができていました。試合結果については「すぐーる」ですすでにお知らせ済みですが、あらためてまとめて掲載させていただきます。

軟式野球部

西脇東・黒田庄 対 西脇中 1-3 惜敗
西脇東・黒田庄 対 西脇南 12-8 勝利

女子バレー部

西脇東・黒田庄 対 西脇南中 1-2 惜敗



男子ソフトテニス部

団体 第2位 東播大会出場
個人 ベスト4 伊藤楓雅・大塚慶吾 東播出場
ベスト8 小田健登・大山結羽 東播出場

女子ソフトテニス部

団体 第3位 東播大会出場
個人 ベスト8 長井貴奈・喜美田結萌 東播出場



サービスエースと、とてもいいカバーができたので、うれしかったです。あとは、声出しがしっかりとできたと思います。負けてしまったけど、悔いの残らないプレーをすることができました。約2年間、とても楽しかったです！ 【3年生感想より】

どの部活動に所属していても、いつかは引退する日がやってきます。その時にどんな想いで、どんな気持ちでその日を迎えることができるか。それが次へつながる一歩になると、いつも感じます。

8月前半の予定

8/1（土）吹奏楽コンクール東播地区大会
西脇南中との合同バンドで出場
8/6（木）全校登校日

探究学習発表会

7/15（水）、鹿野町公民館をお借りし、探究学習発表会を行いました。お忙しい中参観に来てくださった地域や保護者の皆さま、本当にありがとうございました。