

My School Life

マイスクールライフサポートブック

Support Book



マイスクールライフサポートブック

Enjoy
your

School
Life!



MY SCHOOL LIFE SUPPORT BOOK

目次

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

第1章 友だち

高校って、
いろいろな中学校
から集まるよね。

- 1 入学したときは誰だって不安 2
- 2 自己紹介のポイント 3
- 3 人と話すときは 4
- 4 知っておこう! 人づきあいの型 6
- 5 できごとのとらえ方で結果も違う 7
- 6 友だちづきあい Q&A 8
- 7 よりよい友だち関係をめざして 9
- 8 ちょっと見方を変えてみよう! 12



Friends

第2章 スマホ・ケータイの使い方

- 1 スマホ・ケータイを使っているあなたに
気をつけてほしいこと 14
- 2 スマホを使うことは、インターネットを使うこと! 15
- 3 【トラブル事例①】 個人情報公開のリスク 16
- 4 【トラブル事例②】 ネット炎上 17
- 5 【トラブル事例③】 誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿 18
- 6 【トラブル事例④】 スマホ越しのコミュニケーション 19
- 7 【トラブル事例⑤】 インターネット上での交流 20
- 8 【トラブル事例⑥】 自撮り被害 21
- 9 【トラブル事例⑦】 スマホゲームへの依存 22
- 10 【トラブル事例⑧】 架空請求の被害 23
- 11 トラブル回避法 24
- 12 スマホ利用のルール みんなで話し合ってみよう! 25
- 13 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方 26
- 14 それでもトラブルにあってしまったら 28

トラブルを避けよう。
上手に使おう。



Information Morals

第3章 学習と進路

勉強が難しく
なるって、
聞いたんだけど。

- 1 勉強法を確立する 30
- 2 夢をかなえる勉強術 31
- 3 ノートの達人 32
- 4 これで安心! テスト(秘)対策 35
- 5 部活動と勉強、両立できる! 36
- 6 挑戦! 資格・検定 38
- 7 高校を卒業したら? 39
- 8 先輩たちは進路をこう決めた 40
- 9 目標に向かって 41
- 10 チェックシート 42
- 11 知っておきたいお金の話 43
- 12 学習や進路の悩みQ&A 44



Study & Course

第4章

心と体

- 1 思春期とは 47
- 2 健康とおしゃれ 51
- 3 たばこ 57
- 4 アルコール 60
- 5 薬物 61
- 6 異性という存在 65
- 7 いろいろな性について考えよう 67
- 8 デートDVについて知っていますか? 69
- 9 HIV / AIDS 72
- 10 高校生の悩みから 73
- 11 誰かに聴いてほしいとき 76



思春期の悩みって
いろいろあるよね。

Mind & Body

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

いじめ見逃しゼロ 県民運動



深めよう 絆 にいがた県民会議



新潟県教育委員会

新入生のみんな
高校入学おめでとう!!

高校の生活について、
紹介するね。
先輩たちのメッセージや
アドバイスもあるよ。

中等教育学校
4年生に進級
おめでとう!!

高校生活は、
楽しみ?
それとも心配?

