

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 【トラブル事例⑨】闇バイト 24
- 12 トラブル回避法 25
- 13 スマホ利用のルール みんなで話し合ってみよう! 26
- 14 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方 27
- 15 それでもトラブルにあってしまったら 29

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 31
- 2 夢をかなえる勉強術 32
- 3 ノートの達人 33
- 4 これで安心! テスト(秘)対策 36
- 5 部活動と勉強、両立できる! 37
- 6 挑戦! 資格・検定 39
- 7 高校を卒業したら? 40
- 8 先輩たちは進路をこう決めた 41
- 9 目標に向かって 42
- 10 チェックシート 43
- 11 知っておきたいお金の話 44
- 12 学習や進路の悩みQ&A 45



Study & Course

第4章

心と体

思春期の悩みって
いろいろあるよね。

- 1 思春期とは 48
- 2 健康とおしゃれ 52
- 3 たばこ 58
- 4 アルコール 61
- 5 薬物 62
- 6 オーバードーズ 66
- 7 異性という存在 67
- 8 いろいろな性について考えよう 69
- 9 デートDVについて知っていますか? 71
- 10 HIV / AIDS 74
- 11 高校生の悩みから 75
- 12 誰かに聴いてほしいとき 78



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

絆 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?