

冬休みの過ごし方について

健康で、事故のない充実した冬休みを送りましょう。

- ◎社会のルールやマナーを守って生活しよう。
- ◎生活、学習の目標や計画をしっかりと立て、着実に実行して自分を高めよう。
- ◎あいさつを励行するなど、家族、地域の一員としての自覚をもって行動しよう。

1 心身共に健康な生活を送るために

- (1)規則正しい生活を心がけましょう。特にメディア使用については家庭内のルールを定め、長時間使用することのないようにしましょう
※早寝・早起き・朝ご飯 ※適度な運動
- (2)部活動などがある場合を除き、朝は9時前の外出はせず、夕方4時半には家に向かいましょう。
- (3)外出するときは、「行き先」「帰宅時間」「用件」「誰と一緒に」を必ず家の人に伝えましょう。
- (4)外出するときは、身分証明書を必ず携帯しましょう。
- (5)子ども同士の夜間の外出や、友人宅への外泊は絶対にしてはいけません。宿泊を伴う旅行をする場合、保護者またはそれにかわる成人の責任者が必ず同伴すること。
- (6)カラオケボックスやゲームコーナーなどは、家の人と一緒に利用するようにしましょう。
- (7)インターネットやスマートフォンなどによるトラブルがないようにしましょう。
 - ①悪口や誹謗中傷などネットいじめにつながるような書き込みはしないこと。
 - ②不適切な画像等の投稿をしないこと（自分以外が写った写真を許可無く利用する、個人情報特定されるような画像の投稿、肖像権の侵害など）。
 - ③知らない人物による「誘い出し」には乗らないこと。
 - ④不当請求などにあわないよう有害情報サイトにはアクセスしないこと。
 - ⑤ネット依存にならないように、長時間使用しないこと。
 - ⑥夜9時以降のメールやLINE・オンラインゲームなどは他人の迷惑になるので絶対に行わないようにしましょう。
- (8)長期休業を利用して、持病や虫歯の治療をしましょう。



2 命を大切に作る行動を

- (1)規則的な生活を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。
- (2)暖房器具や火気の取扱いに十分注意しましょう。
- (3)法律に違反する行為は絶対にしてはいけません。
※飲酒や喫煙、暴力行為、無免許運転など
- (4)高压電線の近くでの遊び(凧揚げ、ラジコンなど)は絶対にしてはいけません。



- (5)交通事故・不慮の事故に気を付けましょう。

- ①降雪時、道路は滑りやすく、幅も狭くなるため、歩行の際は十分気を付ける。また、車も急に止まらないので、いつも以上に注意する。
- ②除雪で積まれた雪の上を歩行しない。
- ③落雪に巻き込まれないように屋根の下を通らない。
- ④自転車の使用は、「降雪時」「積雪時」「凍結時」、またはそれらが予想されるときは禁止です。



- (6)スキー場を利用する場合、次のことに配慮しましょう。

- ①周囲の状況に気を配り、安全な利用を心がける。
- ②他の人の迷惑になるような行為はつつしむ。
- ③リフトなどの乗り物利用のマナーを守る。

- (7)不審者に遭ったら、すぐに逃げ、助けを求めること。安全が確保できたら、二次被害を防ぐためにもすぐに警察と学校に連絡するようにしましょう。



- (8)熊に遭遇したら背中を見せず、ゆっくり後ずさりして距離を取る。決して大声で刺激しない。音を出しながら歩く、一人で山や川、人気のない場所に近づかないなど対策を取りましょう。また、ご家庭で市の防災メールやLINE等への登録をして熊の出没情報についての情報収集をお願いします。

3 学習の充実を

- (1)これまでの学習内容を復習し、冬休み明けの学習に向けた準備をしましょう。
 - ・不得意教科の克服
 - ・各教科の「学年のまとめ」に向けて
- (2)課題には計画的に取り組み、余裕をもって終わらせるようにしましょう。
- (3)分からない問題は、積極的に先生方に聞きに行きましょう。
- (4)読書に積極的に取り組みましょう。



4 家庭・地域の一員として

- (1)進んで手伝いを行い、家族の一員としての責任を果たすようにしましょう。
- (2)地域の行事やボランティア活動には積極的に参加しましょう。
- (3)積極的にあいさつをしましょう。
- (4)カダーレなど公共の施設を利用する場合は、ルールとマナーを守りましょう。

5 その他

次のような場合は、学級担任・部活動担当の先生（または学校）に連絡してください。

- (1)部活動を休む場合
- (2)けが、病気などで入院した場合

本荘南中学校（冬季休業中 8:00～16:30） Tel 0184-22-7153

閉鎖期間・休日・夜間 緊急連絡先

Tel 080-4518-0544

※緊急連絡先への連絡について

夜間・休日における交通事故、救急搬送（病気・怪我）、不審者との遭遇などの緊急の場合に限ります。