

## 冬休みを有意義に過ごすために

平成30年12月20日  
海南市立東海南中学校

冬休み中は『学校中心の生活』から『家庭や地域中心の生活』にかわり、一人一人が異なった環境の中で生活することになります。

冬休みが終わった後で「これだけの進歩ができた」と実感できるように、一日一日を大切に生活したいものです。

そのためにも次のことに気を配り、中学生にふさわしい生活をしましょう。

### (1) 規則正しい生活をしよう

年末・年始は不規則な生活になりがちですが、家庭学習や部活動の時間などを予定の中に組み込み、無理なく確実に実行できる生活計画を立て、一日一日を大切に生活していくようにしよう。

### (2) 非行・問題行動の防止に一人一人が心がけよう

#### ①外出について

- \* いつ、だれと、どこへ、何をしに行くのかをはっきりと家の人に伝えておく。
- \* 友人宅等への外泊はしないこと。
- \* ダブルロック等を心がけ、自転車の盗難防止に努めること。
- \* 外泊や夜遊びは犯罪に巻き込まれる可能性があるのでやめましょう。

#### ②遊びについて

- \* ゲームセンター等の娯楽施設への出入りは十分気をつけること。
- \* ライターやマッチ等を使用した火遊びは絶対にしないこと。
- \* 家の人の目の届かないクリスマスパーティーなどは禁止。

#### ③服装について

- \* 私服であっても、中学生らしい服装ができるよう心がけ、外出時など問題行動に結びつかないように自分で気をつけること。



### (3) 健康で安全な生活をしよう

#### ①交通安全について

- \* 年末年始は車の通行量も増える時期なので、自転車で外出する時は交通規則をしっかりと守り、交通事故の防止に努めよう。ヘルメットの着用も忘れない。
- \* 単車などの無免許運転は絶対にしないこと。
- \* 自転車を運転する際の携帯電話の使用や大音量でのヘッドフォン使用、また、傘さし運転は交通違反であるので雨合羽を着用すること。自他の生命にもかかわる危険な行為であることをきちんと自覚しておくこと。

#### ②健康管理について

- \* インフルエンザの感染予防はもちろんのこと、風邪を引きやすい季節なので、規則正しい生活（早寝早起きなど）を心がけ、睡眠も十分にとろう。また、外から帰ってきたときは、必ず手洗いとうがいをしよう。
- \* 通院して治療をする必要のある人は、この期間に治せるようにしよう。

### (4) 学習と余暇の利用について

- \* 家庭学習は予定を立てて取り組み、課題(宿題)は確実にこなすようにしよう。
- \* この時期は家庭での用事も多いときなので、家族の一員として手伝いをしっかりとしよう。

### (5) その他

- \* 飲酒や喫煙、薬物汚染などについて正しい認識をもち、興味を示さないこと。
- \* 休み中の部活動のための登下校も交通ルールを守るとともに、服装は制服か体操服、あるいは部で指示されたものを着用すること。
- \* 3年生にとっては、学習を充実させる最後の冬休みです。時間を大事に使い、自分の弱点克服に努めよう。
- \* 長期にわたって旅行などをする場合は、担任の先生に届けておこう。
- \* 友達や家の人に事故などがあった場合は、必ず学校に届けること。
- \* 午後10時以降の外出は、和歌山県条例でも禁止されています。保護者の伴わない夜の外出はしないようにしよう。また、塾や習いごとなどで遅くなる場合は、家の人と連絡をとり、一人で行動することのないようにしよう。
- \* 携帯電話、スマートフォン、パソコンによる、出会い系やブログ、SNS等の持つ危険性を理解しよう。
- \* 「命の大切さ」を理解し、自分や他人を傷つける行動はやめましょう。
- \* 近頃、各地で不審者が多発したり、不審者にかかわった事件等が多く発生しています。異常を感じたら、すぐ警察や学校に連絡しよう。