

「目標に向かい、けじめのある生活をしよう」 ～「新年の決意」を大切にする冬休み～

冬休みは、一年の締めくくりと新しい年を迎える節目の時です。だからこそ、大切にしたいのが「家族の一員としての生活」と「新たな目標や計画立て」です。

年末年始は、家の掃除をしたりお正月の準備をしたり、家族としての役割をきちんと果たしましょう。また、新年を家族とともに迎え、語り合い、新しく始まる一年や将来の設計をしましょう。4月からは、新しい年度が始まります。「なりたい自分」に近づくために、目標に向かい、けじめのある生活で冬休みを充実したものにしましょう。以下は、その実現のために意識したいことです。

1. 計画的に学習をする

①冬休み版えがおノートの計画にそって、学習を進めましょう。

※計画は、あくまでも計画。その通りにいかないのが当たり前で、どのように修正して、再実行していくかが大切です。

②学年の課題をやりきりましょう。

③苦手教科克服のため、復習に力をいれましょう。



2. 規律ある生活をおくる

①規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）をおくりましょう。

②節ネット・節ゲームを心がけ、学習貯金（学習時間マイナス画面視聴時間）が多くなるような生活をおくりましょう。

※「節ネット、節ゲーム」とは…ネットやゲームを利用する時間を減らすこと。

③携帯・PC・ゲーム機等は保護者の方と「使用のルール」を決めて適切に使いましょう。

④外出するときは、「誰と」「どこへ」「何をしに」「いつ頃帰る」を家族に告げてでかけましょう。

そして、暗くなる前には帰宅しましょう。

⑤外泊はしないようにしましょう。



3. 感染予防を心がけ、体調管理を行う

①新型コロナウイルス感染予防のために、検温や体調チェックを欠かさず行い、朝の検温後は、LEBERへの登録を毎日欠かさず行いましょう。

※ 7:30までに入力をししないと、アプリから連絡が入ります。それまでに入力できるように起床するなど、規則正しい生活にLEBERを役立てよう。

②基本的な感染予防を心がけましょう。（3密の回避、手指消毒など）



4. 自分の命を守る

①交通ルールを守り、事故のないようにしましょう。

- ・運転手とのアイコンタクトにより、安全を確認して道路を通行しましょう。
- ・自転車は軽車両といわれ、運転時は加害者にもなり得るものです。
 - 自転車に乗る場合は、ヘルメットを着用しましょう。
 - 辺りが暗くなってきたら、ライトを点灯しましょう。
 - 並列通行及び二人乗りは、絶対にしてはいけません。
 - 携帯電話やヘッドフォンを使用しながらの運転も、傘差し運転もしてはいけません。



※万が一、事故にあってしまった場合

- 負傷者がいれば、大声で周囲の応援を呼び、程度に応じて119番通報を。
- 110番通報をするとともに、お互いの名前・住所・連絡先の確認をすること。

②知らない人に声をかけられても、ついて行かないようにしましょう。

- ・中学生にふさわしくない場所には出入りしません。
- ・人通りの少ない道や暗い道の利用は避けよう。
- ・万が一の場合は、大声を出したり、近くの民家に駆け込んだりして大人に助けを求めよう。



③事件・事故に巻き込まれないように気をつけましょう。

- ・マッチやライターなどを使って、火遊びはしません。
- ・冬山登山は、安全を確保することが極めて難しいので、原則として行わないようにしましょう。

④インターネットを利用する際は、加害者にも被害者にもならないように気をつけましょう。

<現段階で、次のことを把握しているか点検してみよう。>

- チャット機能、ボイス機能のあるオンラインゲームや SNS 等において、他者を誹謗・中傷するようなことは人権侵害にあたるということ。
- 動画配信サイトの中には、有害な内容のもの、素人が作成した非常識なもの、犯罪の被害や加害の原因となるものがあること。
- 一度投稿し、公になった画像や内容は、全て消し去ることができないこと。
- 他人の ID やパスワードによる不正アクセスは犯罪であること。
- 未成年者の卑わいな画像の撮影や所持、ネット上に載せることが犯罪であること。

5. 絶対にしてはいけないこと

次のことは法律に触れる行為です。絶対にしないこと。

- ・飲酒、喫煙、暴力行為、窃盗（万引き）、無免許運転
- ・深夜の出歩き（21時以降は補導対象）
- ・薬物やシンナーなどに触れる
- ・出会い系やコミュニティサイトの利用
- ・ネット上で他者を誹謗中傷する行為
- ・未成年者の卑わいな画像を所持や撮影、ネット上に載せること など



次の場合は、必ず学校に連絡を入れましょう

- ◎事故などが発生したとき・けがや病気で入院するとき
- ◎新型コロナウイルスに感染したとき
- ◎生徒やその家族がPCR検査を受けることになったとき

【平日(12/27、1/5・6・10) 8:00~16:30】	【土日・祝日(1/7・8・9)】
第二中学校 0573-66-1245	学校携帯 080-9491-8378
【学校閉庁日(12/28 ~ 1/4)】	
中津川市教育委員会 0573-66-1111	

学校に相談しづらいことがあったら、以下の窓口に相談しよう

【 いじめ・不登校・虐待・学習・進路・人権に関すること等についての相談電話 】

- 24時間子供SOSダイヤル : 0120-0-78310(全日24時間体制)
- 教育相談ほほえみダイヤル : 0120-745-070(平日9:30~16:15)
※ 祝日・年末年始は除く
- チャイルドライン : 0120-99-7777(毎日16:00~21:00)
※ 12/29 ~ 1/3は除く

【 LINEによる相談】

- 中高生SNS相談@岐阜2022(1/5 ~ 1/14 17:00~22:00)
※ 最終受付21:30 →

【 事件・事故等についての連絡先】

- 中津川警察署生活安全課 : 0573-66-0110

