

よいふゆやすみをすこす 良い冬休みを過ごすために

大阪市立東三国中学校
生活指導部

2学期も終わりを迎え、これから冬休みをどのように過ごすかを各学年、学級からお話をしております。また12月はこの1年間を振り返り、次の1年間をどのように過ごすかを考える機会にもなりますので、以下4点の事を十分に気をつけて冬休みを過ごしてください。

① 生活習慣を崩さず、規則正しく生活する

2学期を振り返って、遅刻、または欠席する生徒が増えました。特に遅刻する生徒の理由で多かったのが寝坊でした。一度生活習慣が乱れるとなかなか規則正しい生活に戻るのが難しいです。冬休みの間も学校がある時と同様に朝起きる、夜寝る時刻を守つて過ごしましょう。

また、寝る前に携帯電話・スマホやSwitchなどのゲーム機で遊ぶ機会が多くなる思います。その間に友達とオンラインで盛り上がり、寝る時刻が遅くなることも考えられます。就寝場所にはそういった電子機器等を持ち込まない、または22時以降は携帯電話・スマホ・ゲーム類は禁止といった家庭内のルール設定が必要になります。冬休み前に一度家族で話し合う機会があればと思います。

② SNSトラブルに注意する

LINE、Instagram、Twitter、TicTokといったSNSが中学生がよく使用するものですが、トラブルがよくあるのはLINE・Instagramです。

いずれも人に対する悪口・仲間はずれの内容を書き込む、または人が嫌がるような写真や動画を拡散するといった内容のトラブルが多くあります。SNSでの書き込みや写真・動画は一度発信してしまうと自分では想像できないぐらいの速さで広まり、また意図していないように理解されることもあります。相手が見えないところでそういった行動を決して取らず、顔と顔を合わせたコミュニケーション力をつけていきましょう。

また本当かウソかわからない情報、またはインターネットの情報だけで、自分の考えを決定せず、家族の人や友だちと相談することも非常に大切な事です。

③ こうつう まもり たしゃ いしき せいかつ す ご す 交通ルールを守り、他者を意識した生活を過ごす

ふゆやすみ かぞく ともだち こうどう きかい おもい じゅうぶん こうつう りかい
冬休みは家族や友達で行動する機会もあると思いますが、十分に交通ルールを理解し
て行動しましょう。まず自転車の2人乗りは違法行為になります。バレなければ
だいじょうぶ にんしき けっしてじてんしゃ 2りのり いほうこうい
大丈夫といった認識ではいけません。決して自転車の2人乗りはしないでください。
ぶかつどう じてんしゃ たこう いっただえりみち じゅくとう ともだち いっしょ じてんしゃ いっ
また部活動で自転車で他校へ行った帰り道や、塾等に友だちと一緒に自転車を行った
とき ほどう へいれつ いどう かたまつ じてんしゃ いどう つうこうしゃ くるま しんこう
時に歩道で並列して移動したり、固まって自転車で移動して通行者や車の進行の
さまたげ き 妨げにならないように気をつけましょう。

こうきょうこうつうき かん でんしゃ とう しよう ばめん めいわく
そして、公共交通機関（電車・バス等）を使用する場面でも迷惑をかけることがない
しゅうだん りよう さい にもつ ほか りょうしゃ じやま
ようにしましょう。特に集団で利用した際は荷物が他の利用者にとって邪魔になります
はなしごえ まわり ひと めいわく こみあつ でんしゃ
ます。また話し声も周りの人にとって大きく迷惑になることがあります。混み合った電車
たがいゆずりあう きもち たいせつ とう せなか せおう
やバスではお互い譲り合う気持ちが大切です。リュックサック等の背中で背負う
おなか ほう かかえもつ しない はなしごえ とびかう しゅうい ひと
カバンはお腹の方で抱え持つ、また車内での話し声が飛び交うのも周囲の人にとって
ふかい え まもつ きもち りょう
不快なものになります。マナー・エチケットを守ってみんなが気持ちよく利用するよ
うにしましょう。

④ ふかつどう がくしゅうじゅくとう ならいごと おわっあと きたく 部活動や学習塾等の習い事が終わった後はすぐに帰宅

ふゆやすみ とうきこうしゅうとう ちょうじかん がくしゅうじゅく ふえる おもい きたく
冬休みでは冬季講習等で長時間、学習塾にいることも増えると思います。帰宅する
とき あたり くらく かんがえ きたく
時には辺りも暗くなっていることも考えられますので、すぐに帰宅するようにしま
しょう。辺りが暗くなることで事故や事件に巻き込まれる可能性もあります。くれぐれ
もうご注意ください。

ちかく しゅうへん ともだち いえ しゅうへん しゅうい ひと
また近くのコンビニの周辺や友だちの家の周辺でたむろする事は周囲の人に
めいわく いんしょく よけい しゅっぴ
とって迷惑になります。また飲食をすることも余計な出費がかかってしまいます。

がくしゅうじゅく ならいごと あと きたく こころがけ
学習塾や習い事の後はすぐに帰宅することを心がけましょう。

ぶかつどう はいっ せいと どうよう ぶかつどう お きたく
部活動に入っている生徒も同様に、部活動が終われば、すぐに帰宅しましょ
う。本校の正門近くで他の部活動が終わるのを待つ生徒や校舎内、グランドで待つ
せいと みかけ るきかい おおく ぶかつどう おわる じかん ぶかつどう ちが
生徒を見かける機会が多くなってきています。部活動が終わる時間も部活動によって違
かえっ じかん おそく いえ ひと しんぱい よりみち きたく
います。帰ってくる時間が遅くなると家の人も心配しますので寄り道もせず、帰宅しま
しょう。

ひとごと かんが がっき はんせいてん ぜんいん りかい
他人事と考えず、2学期の反省点をしっかり全員が理解して、
がっき せいかつ い
3学期、そしてこれから的生活に活かしていきましょう。