

# よいふゆやすみをすごす 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が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すのが難しいです。冬休みの間も学校がある時と同様に朝起きる、夜寝る時刻を守って過ごしましょう。

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と思います。その時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

ライン、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、家族の人や友達と相談することも非常に大切な事です。

### ③ 交通ルールを守り、他者を意識した生活を過ごす

冬休みは家族や友達で行動する機会もありますが、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。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に行った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妨げにならない**ように気をつけましょう。

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。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不快なものになり得ます。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しましょう。

### ④ 部活動や学習塾等の習い事が終わった後はすぐに帰宅

冬休みでは冬季講習等で長時間、学習塾にいても増えると思います。帰宅する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。くれぐれもご注意ください。

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。

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。

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、グラウンドで待つ生徒を見かける機会が多くなっています。部活動が終わる時間も部活動によって違います。帰ってくる時間が遅くなると家の人心配しますので寄り道もせず、帰宅しましょう。

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、3学期、そしてこれからの生活に活かしていきましょう。