

# 冬休みの生活の心得

## 冬休みを事故なく有意義にすごそう！！

冬休みは約2週間学校を離れて、家庭での生活が中心になります。たくさんの楽しいイベントがあり、気が緩みがちになり、犯罪に巻き込まれることの多い季節です。心身ともに健康で規律ある生活を心がけて、有意義な冬休みをすごしましょう。そのためには、自分にあった目標を決め、計画を立て、次のことをよく守り生活しましょう。

### 1・日常生活

- ①自分の目標を決め、計画を立て、目標達成のための努力をしましょう。
- ②早寝早起きをして、生活のリズムをつくり、健康増進に努めましょう。
- ③寒さで家にこもりがちになりやすい季節です。すすんで運動し、身体を鍛えましょう。
- ④家族との対話を深め、家族の一員としての自覚を持ち、家事手伝いなどの役割を決め、すすんでその責任を果たしましょう。
- ⑤学校でのクラブ活動に積極的に参加しましょう。
- ⑥地域の行事・ボランティア活動には積極的に参加しましょう。

### 2・外出

- ①外出するときは、行き先・用件・帰宅時間・一緒に遊ぶ友達等を家の人に伝えるようにしましょう。
- ②中学生として恥ずかしくない態度や、中学生らしい服装を心がけましょう。
- ③友人宅への訪問はマナーを守り、用事がすめば帰宅するようにしましょう。  
(保護者が不在の友人宅にあがりこむのはマナー違反です！！)
- ④友人宅に泊まらないようにしましょう。
- ⑤夜間の外出はやめましょう。午後8時以降は大阪府青少年育成条例で外出が制限されています。
- ⑥恐喝、暴行にあわないためにも、子どもだけでの繁華街への出入りはしないようにしましょう。(ショッピングモール・ゲームセンター・カラオケボックス等)
- ⑦旅行、高価な買い物等は保護者または責任の持てる大人の人に、同行してもらいましょう。

### 3・学習

- ①1・2学期の復習を、自分にあった学習計画を立てて実行しましょう。
- ②規則正しい生活を心がけ、できるだけ毎日決まった時間に学習しましょう。
- ③宿題は冬休みの初めから計画的に行うようにしましょう。
- ④積極的に本を読みましょう。読書は知識を深め、心の糧を養います。

### 4・安全な生活

- ①子どもを狙った凶悪な事件や性犯罪が増えています。できるだけ複数で行動し、人通りの少ない場所の通行は避け、事件や事故に巻き込まれないよう気をつけましょう。
- ②スマホやパソコンの利用については、フィルタリングサービスをかける等、保護者の方と利用についての約束を決め、しっかりと守り、十分に注意をして利用するようしましょう。
- ③公園等で遊ぶときは幼児・老人・地域の人に迷惑をかけないようにしましょう。
- ④自転車の二人乗り、道路上などの危険な遊び、道路への飛び出しなどをしないようにしましょう。交通ルールを守り、交通事故にあわないよう十分に気をつけましょう。
- ⑤危険な遊びは、周囲の人に迷惑をかけ、時には生命に危険が及ぶので、絶対にしないようにしましょう。
- ⑥飲酒・喫煙・薬物吸引等は絶対に禁止です。
- ⑦ミニバイクや単車に乗るのは絶対に禁止です。

### 5・その他

- ①クラブは積極的に参加しましょう。
- ②標準服か体操服またはクラブの練習着で登校しましょう。
- ③自転車での登校は先生の許可が出た時以外は禁止です。

※困ったとき、事故にあったとき等は阿倍野警察と学校へ連絡するようにしましょう。

阿倍野 警 察

TEL 6653-1234

文の里 中学校

TEL 6621-0796