

冬休みの過ごし方について

子供たちが楽しみにしている冬休みが始まります。今年の冬休みは、12月26日（金）～1月7日（水）までの13日間です。この冬休みは、大掃除などの家の手伝いをしたり、お正月を迎えると、家族の一員としての自覚を高め、普段とは違った生活経験をするよい機会です。しかし、夜更かしなどによる生活リズムの乱れや、お年玉など高額のお金を持つことなどで、事故や非行に巻き込まれやすい時期もあります。

そこで学校では、子供たち一人一人が健全で安全な生活を送り、有意義な冬休みが過ごせるよう、各学年や学級で下記のことについて指導をいたしました。御家庭におかれましても、今一度、次の点についてお子様と確認し合い、楽しく充実した冬休みが過ごせるように御指導くださるようお願いいたします。

記

学習

- ☆ 学年で決められた課題を計画的にやりましょう。
- ☆ 読書の時間をつくりましょう。
- ☆ 一人一台端末（タブレット）は、宇都宮市から貸し出されているものです。
壊さないよう大切に使いましょう。また、学習に関係ないゲームなどはしません。
- ☆ タブレットは、**自宅で使い、外出先にはもっていきません。**



生活

- ☆ 休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。
- ☆ 大掃除など、家の仕事を進んで手伝えましょう。
- ☆ 自分や家族で決めたことは、最後までやりぬきましょう。
- ☆ 家でも地域でも、自分から気持ちのよいあいさつをしましょう。
- ☆ **午前10時までは遊びに出ない**で、家で学習しましょう。
- ☆ **午後4時30分(暗くなる前)には、家にいる**ようにしましょう。
- ☆ 外出するときは、家人に**「どこで、誰と、何をして、何時に帰るか」**を伝え、二人以上で行動しましょう。
- ☆ デパート、ゲームセンター、映画館、ボウリング場、カラオケルームなどへ子供だけでは絶対に行かないようにしましょう。
- ☆ **ゲームセンターには、保護者が一緒にいても、午後6時以降は行きません。**
- ☆ **公園などで遊ぶ時は、周りに迷惑をかけないよう考えて遊びます。また、ごみの持ち帰りをするなどして、遊び始めと同じように、きれいにしてから帰るようにしましょう。**
- ☆ お年玉など、お小遣いの使い方をよく考え、むだに使わないようにしましょう。また、お金や物の貸し借りはしません。
- ☆ お金を払わないでお店の品物を持ってきてはいけません。
- ☆ インターネットやゲームは、家人とルールを決めて使いましょう。
- ☆ 携帯電話を使う必要がある場合は、「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2」を守って、被害にあったり、犯罪に巻き込まれたりしないようにしましょう。（携帯電話やメール、SNS等に係る性被害やトラブルが増加しています。）



「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2」

- ・みんな必ずフィルタリング！
- ・やる前に知ろう！ネットゲームのOK?NG！
- ・使う時間を決めよう！守ろう！
- ・怖いネットの落とし穴に注意！

安全

☆ 犯罪に巻き込まれないように、次のことを守りましょう。

- ・『いかのおすし』を守る。

「いか」	…ついていかない
「の」	…知らない車にのらない
「お」	…おおきな声で
「す」	…すぐにげる
「し」	…大人にしらせる

長い休み前の合言葉

- ・けがなく
- ・事故なく
- ・病気なく

・夕方暗くなるまで遊んだり、一人で遠くに行ったりしない。**(午後4時30分には家にいること)**

・外出するときは、防犯ブザーを身に付けて、必要があれば迷わず使う。

・怪しい人に会ったり被害にあいそうになつたりしたときなどは、近くの家や「こども 110 番の家」に助けを求め、警察に連絡をする。

☆ 安全な場所で遊びましょう。

・たこあげは、電線がないところでやりましょう。

・**線路や川・用水路・道路・駐車場では、絶対に遊ばない。**

☆ 交通事故にあわないよう、次のことに注意しましょう。

・自転車は家人と相談して乗る範囲を決め、**ヘルメットをかぶり**、ルールを守って安全に乗る。
(ヘルメットの着用が努力義務となっています。)

・**自転車に乗りながら、スマートフォンなどを操作しない。** (11月に改正道路交通法が施行され、罰則化されました。対象は14歳以上ですが、今から安全な乗り方を身に付けましょう。)

・自転車の二人乗りや道路への飛び出しが絶対にしない。

・**横断歩道を渡るときは、左右を確認し、手をしっかり挙げてから渡る。**

・歩行者用の信号が点滅しているときは、無理に渡らない。

☆ **火遊びは絶対にやらないようにしましょう。**

・マッチやライターでいたずらをしない。

健 康 面



☆ 生活が不規則にならないよう、**早寝早起き**をしましょう。

☆ こまめに手洗い・うがいをしましょう。

☆ 縄跳びなどの運動を進んでし、「たくましい子」にふさわしい体力づくりをしましょう。

☆ ゲームやパソコンをするときは、時間を決めて行い、目に負担をかけないようにしましょう。

☆ 不審電話には、慎重に対応しましょう。友達の氏名や住所、電話番号などを絶対に教えません。

そ の 他

☆ 児童の生命や安全にかかわる緊急事態が起きた場合

・**速やかに警察(110番)、消防(119番)に連絡してください。**

その後、篠瀬小学校（633-0363）にも報告をお願いいたします。

・休日及び学校閉校日（12月28日（日）～1月5日（月））は、学校の電話は自動音声応答に切り替えておりますので、市教育委員会の連絡先（632-5115）にご連絡ください。事案に応じて、本校職員に情報が伝達されます。



警察	<u>110番</u>	消防	<u>119番</u>
東警察署	<u>610-0110</u>		
篠瀬小学校	<u>633-0363</u>		
休日・学校閉校日の連絡先（教育委員会）			<u>632-5115</u>

・長期休業明けは、不安や悩みを抱える児童が増加する傾向にあります。学校や下記に紹介します学校以外の相談機関に、ご相談ください。

【 相 談 機 関 一 覧 】

◇いじめや問題行動などの相談機関や電話相談

- ・市教委学校教育課学校いきいきG 632-2727
(いじめなどの問題行動等 土日・祝日・年末年始を除く)
- ・市教育センター教育相談室 639-4380 (来所相談)
(集団不適応や不登校等、学校生活に関すること 土日・祝日・年末年始を除く)
- ・河内教育事務所 626-3184
(いじめや不登校などの問題行動等 土日・祝日・年末年始を除く)
- ・いじめ相談さわやかテレホン 665-9999
※全国共通ダイヤル：0120-0-78310
(栃木県教育委員会 子ども専用 いじめ・学習などの学校に関すること)
- ・家庭教育ホットライン 665-7867
(栃木県教育委員会 保護者専用 家庭教育に関すること)
- ・テレホン児童相談 665-7788
(栃木県中央児童相談所 子どもに関すること)
- ・青少年自立支援センター 633-3715
(非行や友人関係の問題・ひきこもりなど 祝日・年末年始を除く)
- ・ヤングテレホンコーナー 0120-874-152
(栃木県警察本部 子どもに関するあらゆること)
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
(宇都宮地方法務局 子どもに関するあらゆること)
- ・チャイルドラインとちぎ 0120-99-7777
(子ども専用 あらゆる相談)
- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
(文部科学省 あらゆる相談)
- ・栃木いのちの電話 643-7830

◇ネットいじめ等パトロール・相談窓口

https://webreport.public.ptw.jp/utsunomiya_form/
(個人情報等の削除依頼・情報提供) 632-2727 (学校いきいきグループ)

◇児童虐待通告・子育て等の相談

- ・市子ども支援課子ども家庭支援室 632-2390
(土日・祝日・年末年始を除く)
- ・県中央児童相談所 665-7830

※土日、祝日、学校休業日および夜間の緊急対応電話

632-5115