

充実した冬休みを送るために

冬休みは、年末年始を挟み、今年を振り返り、新しい年への抱負を持って、気持ち新たに物事に取り組む絶好の機会です。また学習や部活動等に、時間をかけることで、学力や技術の定着を図ることができる期間でもあります。実行できる範囲の計画を立て、心もからだも健やかで楽しい有意義な冬休みにしましょう。

1 計画をしっかり立てること

- ・しっかりと計画を立て、充実した休みにしよう。
- ・毎日の生活の記録を残そう（一行日記、生活記録ノート等の活用を）。
- ・新年の目標を立てよう。『一年の計は元旦にあり』

2 節度ある生活をする

- ・毎日の生活リズムを崩さずに「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを継続しよう。
- ・午前10時までは学習時間とし、家庭学習へ取り組む習慣を身につけよう。
- ・午後6時までは、帰宅しよう。



3 家族との時間を大切に

- ・家族で今年の反省や新年の抱負などを話し合おう。
- ・新年を迎えるための大掃除や料理づくりなど、積極的に手伝いをしよう。
- ・親戚や知人宅へのあいさつ回り等、家族の一員としての役割を果たそう。

4 お年玉の管理をしっかりとすること

- ・無駄遣いをせずに大切に使う。
- ・友だちとの金銭の貸し借りは絶対にやめよう。

※ゲーム等の課金について…ゲーム内でのやり取りでも、実際のお金のやり取りと変わりません。必要なものなのか、本当にそこにお金を使っているのかなど、一度立ち止まってから判断しよう。



5 交通事故に気をつけよう

- ・交通規則を守り、事故から自分を守ろう。（ヘルメット着用が努力義務化されています。）
- ・自転車に乗る時は、ルールを守ろう。
（右側通行、二人乗り、無灯火、スマホを見ながら、音楽を聴きながら等の運転はしないこと！）

6 変質者や恐喝による被害に気をつけよう（自分の身は自分で守ろう!）

- ・人通りの少ない早朝や暗い夜道は、変質者や痴漢が出没しやすいので、一人で行動しないようにしよう。
- ・外出する時には、必要以上のお金や貴重品を持ち歩かないようにしよう。
- ・見知らぬ人や不審な人の誘いには絶対に応じず、その場からすぐに立ち去ろう。

被害に遭ったり、遭いそうになったりしたら…

速やかに、「110番通報！」または「ひまわり110番」へ助けを求めよう。

7 トラブルを防止するために

- ・外出するときは、事前に「誰と、どこへ、何をしに、何時頃帰る」を保護者へ伝え、許可を得てから出かけよう。
- ・友人宅への外泊はしないこと。(原則禁止です。)
- ・カラオケボックスやゲームセンターなどの娯楽施設やファミリーレストランなどの飲食店を利用するときは、保護者と一緒に行こう。

【スマホ・ネットトラブルについて】

スマホ、パソコン等で SNS 等を利用するときは、使用上のルールやマナーをしっかりと守ろう。

- ・個人が特定されるような情報や映像をネット上に書き込んではいけません。
- ・無断で他人を撮影（動画撮影）することは、絶対にしてはいけない行為です。
- ・相手の悪口を言ったり、人が嫌がることをネット上に書き込んだりすることも許されない（絶対にしてはいけない）行為です。
- ・インターネット上で知り合う人の本当の素性は分かりません。性別や年齢、職業を偽ることもあります。いかなるサイトで知り合ったとしても、絶対にその相手とは会わないことや、安易に実名や住所などの個人情報伝えてはいけません。

8 部活動・クラブ活動について

- ・計画に従って、活動に参加しよう。
- ・参加できないときは、顧問の先生に連絡しよう。
- ・部活動、クラブ活動には、不要物（アメ・ガム・スマホなど）を持ってこないこと。
- ・活動終了後は、寄り道をせず帰宅しよう。



9 校舎内に入るときは

- ・用事があって、校舎に入る時には、職員玄関から入り、事務室にいる先生に用件を伝えて、許可を得て指示に従ってください。
- ・部活動等で校舎内を使用する場合は、使用後に必ず顧問の先生と窓などの施錠を確認してください。

困ったことが起きたら、学校、各相談窓口へ連絡して相談してください。

船橋中学校

4 2 2 - 8 1 2 1 (平日 8:05 ~ 16:35)

※12月27日~1月3日は閉庁日で学校は無人化となります。

船橋市のいじめ相談窓口

船橋市青少年センター

相談ダイヤル 047-431-3749

相談メール soudandesu@city.funabashi.lg.jp

船橋市総合教育センター

相談ダイヤル 047-422-7734

船橋市 命とこころの相談窓口

SNS 相談@船橋 LINE 友だちに追加し、トークで相談

