



冬休みの生活心得

令和4年12月16日
岐阜清流高等特別支援学校
生徒指導部

明日から冬休みです。学校生活だけでなく、休業中の過ごし方も、「働く人」になるために大切なことです。これまでの授業や講話等で学んだことを活用して、以下のことに十分気を付けて、生活しましょう。学校や社会のルールを守り、安全で充実した冬休みになるよう心掛けましょう。

1 計画的で健康な生活を心がけること

- (1) 部活動や宿題、余暇の時間などの計画を立て、充実した休みにする。
- (2) 早寝、早起きや、きちんと食事をとるなど、健康的な生活リズムを保つ。
- (3) 積極的に運動を行うなど、自分でできることを見つけて挑戦する。
- (4) 家族と過ごす時間を大切にし、手伝い等を積極的に行う。
- (5) 新型コロナウイルス感染症予防に努め、できる限りの対策を行う。



2 事件や事故に巻き込まれないために、安全な生活を送ること

- (1) 外出する際は、ルールやマナーを守り、交通事故に注意する。また、家族に行き先を伝え、日没までには帰宅し、夜間の外出は慎む。やむを得ない場合でも午後10時までに帰宅する。
- (2) 異性との交遊では、保護者のいない家に行かない、誘わない。互いに体に触れない、触れさせない。
- (3) 金品の貸し借りや、個人の持ち物の売買をしない。
- (4) 薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒、深夜徘徊等、法律に触れる行為をしない。
- (5) メールやLINE等、SNSで知り合った人とは絶対に会わない。個人情報等を教えない。
- (6) インターネットを利用した通信型ゲームでは、過度な課金を行わない等、安全な利用に心掛ける。
- (7) 大雪や地震等の自然災害時には、周囲の状況に気を付けて、自分の身は自分で守る。
- (8) 不審者に遭遇したら、すぐにその場から離れる(逃げる)。危険と感じたら大声で叫び、助けを求める。安全を確保したら110番する。

3 ルールやマナーを守り、思いやりのある行動をとること

- (1) 仲間とのやりとりでは、相手の気持ちを考え、言動には十分に気を付ける。
- (2) SNSでは、友達のアカウントやアドレス、電話番号を他人に教えない。個人情報を送ったり送らせたりしない。
- (3) 誹謗中傷や不適切な画像・動画を送らない。また、相手に無断で撮影したり送ったりしない。
- (4) 公共の場(駅、売店等)では、スマートフォンの使用等、周囲に迷惑がかからないように気を付ける。

◎悩み事などがあつたら、一人で悩まず先生や家族、周りの信頼できる大人に相談しましょう。

【相談機関】

- ◆LINEによる相談(中高生SNS相談@岐阜2022) 1/5~14 17:00~22:00
- ◆24時間子供SOSダイヤル ⇒0120-0-78310 ※24時間対応
- ◆教育相談ほほえみダイヤル⇒0120-745-070 月~金 9:30~16:15(祝日、年末年始は除く)

学校生活ハンドブックを参考に、本校の生徒としての自覚をもち、ハンドブックに書いてないことについても、社会のルールに合わせて行動しましょう。

冬季休業中における緊急時の学校への連絡は

平日:学校[058-243-0710] 休日:学校携帯[080-1592-7426(または7427)]へお願いします。

コロナ関係の連絡は(080-1592-7427)へお願いします。