



# 冬休みの生活心得

令和5年12月19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。

## 2 事件や事故防止に努め、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、家族に行き先と帰宅時間、一緒に行動する人の名前を伝え、夜間の外出は慎む。やむを得ない場合でも午後10時までには帰宅する。万が一、事故に遭遇したら、保護者や警察(110番)に連絡する。
- (2) 自転車運転時には、交差点での一時停止、車や歩行者の確認をすること。また、運転者とのアイコンタクトを取ること。並列通行、二人乗り、ながら運転(スマートフォンや携帯電話を触る、イヤホンで音楽を聴く)はしない。暗くなる前にライトを点灯する。(道路交通法違反になります。)
- (3) 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。
- (4) 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心掛けること

- (1) SNSなどのやりとりでは、相手を傷つける言葉や不快な言葉(誹謗・中傷)を送らない。見る人や読む人など、相手の気持ちや、やりとりする時間を意識するなど、言動には十分に気を付ける。
- (2) 個人情報については、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。仲間内であっても不適切な画像や動画を送らない。また、相手に無断で撮影したり送ったりしない。
- (3) 出会い系サイトなどのコミュニティサイトやSNSで知り合った人と会うことは事件に巻き込まれる可能性があるため、絶対に会わない。また、そのサイトやSNSを閲覧しない。
- (4) どの場所においても、スマートフォンなどの使用で周囲に迷惑がかからないように気を付ける。

## 4 絶対にしてはならないこと

- (1) 薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒、深夜徘徊など、法律に触れる行為をしない。
- (2) 友人との交遊では、保護者のいない家に行かない、誘わない。相手の同意なしに体に触れない、相手にむやみに触れさせないなど、相手に対して責任のある行動をする。
- (3) 金品や物品の貸し借りや、個人の持ち物の売買をしない。  
(ゲームやSNSでの課金やギフトもやりとりをしない。)

◎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。

### 【LINEによる相談】※生徒のみ

○「中高生SNS相談@岐阜2023」: 1月5日~1月14日 17:00~22:00(最終受付21:30)

「中高生SNS相談@岐阜2023」登録用QRコード →



### 【いじめ・不登校・学習・進路・友だち・親子関係・人権に関すること等についての相談窓口(例)】

○「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)

※携帯電話からはつながりません。

○「24時間子供SOSダイヤル」: 0120-0-78310 (夜間・休日・祝日全24時間体制)

○少年サポートセンター: 0120-783-800 月~金 8:30~17:15

(祝日、年末年始は除く)

少年サポートセンター 携帯メール用QRコード →



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。