

# 冬休みの生活

津奈木町立津奈木中学校

自覚と誇りをもった、中学生らしい冬休みにしよう

★★★ 冬休みにはこんなことをしてみよう！ ★★★

## 1 規則正しい生活をしよう。

○計画的な学習 ○早寝早起き朝ごはん ○ネット等利用時間

## 2 家族・地域社会の一員として、自分の役割を果たそう。

○家事手伝い ○地域での活動への参加

## 3 インフルエンザ等の対策に努めよう。

○手洗い、うがい ○部屋の換気や加湿 など

★★★ ルールを守り、安全で楽しい冬休みにしよう！ ★★★

## 1 生活面

- (1) すすんで「あいさつ」をしましょう。
- (2) 早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。
- (3) 日没が早いので、夕方5時までには帰宅しましょう。
- (4) 外出時には、保護者に行き先・同伴者・帰宅時刻などを必ず伝えましょう。
- (5) むし歯などの治療を済ませましょう。
- (6) 家族の一員として、手伝いや団らんの機会を積極的にもちましょう。
- (7) ゲームセンター・カラオケボックス・ボウリング場・映画館などは保護者同伴とします。
- (8) 外泊や危険な遊びは禁止です。

## 2 学習面（自主的・計画的な学習をしよう）

○不得意教科を克服するのに絶好のチャンスです。学習計画を立てて、真剣に取り組みましょう。

## 3 インフルエンザ等対策

○感染防止の基本（手洗い、うがい）の徹底、部屋の換気や加湿など感染症対策に努めましょう。

## 4 交通安全

- (1) 自転車に乗る際は、必ずヘルメット・安全タスキを着用しましょう。
- (2) 左側を1列で通行することを徹底しましょう。
- (3) うす暗くなる前に、自転車のライトは早めにつけましょう。
- (4) 自転車を駐輪する時は必ず施錠しましょう。
- (5) 自転車の2人乗り・並進等はしません。
- (6) 交差点では、必ず一旦停止をして、飛び出しません。  
(特に、川崎床屋前の交差点は注意しましょう)

## 5 公共交通機関

- (1) 生徒のみでの町外への移動は、保護者の責任のもと水俣市、芦北町のみとします。
- (2) 肥薩おれんじ鉄道、産交バスを利用する場合は、乗車時のマナーを守り、17時までに帰宅するようにしましょう。

## 6 インターネットツールの利用の際のルール

- (1) 使用時間22時までとし、1日2時間以上は使用しないようにしましょう。
- (2) 22時以降は保護者に預け、電源を切りましょう。
- (3) アプリのインストールは保護者の同意の下に行いましょう。
- (4) 必ずフィルタリングをかけましょう。
- (5) 家族で家庭独自のルールを作りましょう。
- (6) 自分の番号やアドレス、個人情報は絶対に人に教えてはいけません。
- (7) 友達の情報を勝手に教えたり、誹謗中傷する書き込みをしたりしてはいけません。
- (8) SNS等を利用する場合は、「あとがこわい」の合言葉を絶対に守りましょう

あ：「会わない（知らない人と）」 と：「撮らない（裸の画像）」

が：「画像を送らない（無断で）」 こ：「個人情報を載せない」

わ：「悪口を書かない」 い：「いじめない」

※SNS利用による事件、いじめや友だちとのトラブル等が後を絶ちません。危機感をもつとともに、どうしても使用しなければならない場合は保護者に相談し、適切な使い方をしましょう。

## 7 その他

- (1) 校舎に入る時(学校施設を利用する時)は、職員室の先生に届け出ましょう。
- (2) 学校のタブレットは、学習用のために貸し出しているものです。タブレット使用のルールをしっかりと守り、問題等が起きないように考えて使用しましょう。
- (3) 事故などの問題が起きたら、必ず学校に連絡しましょう。

(津奈木中学校) TEL 78-2019

※土日及び学校閉庁期間（12月27日～1月4日）は津奈木中学校HP内にある緊急連絡フォームに連絡をください。

相談したいことがある場合、下記のところにも相談することができます。

(熊本県24時間子どもSOSダイヤル)

TEL 0120-0-78310

(熊本県こころの悩み電話相談)

TEL 0570-030-556