

ふゆやす せいかつ 冬休み・生活のきまり

やくそく まも ふゆやす
～約束を守って楽しい冬休みにしましょう！！～

ふゆやす きかん
冬休みの期間 12月24日(水)～1月6日(火) 始業式は1月7日(水)
お家の方と確認しましょう。

1 規則正しい生活リズムで、健康な体をつくろう！

- ・早寝早起きをしましょう。「洗顔、歯磨き、手洗い、うがい」等のよい生活習慣を続けていきましょう。
- ・1日3回の食事を正しくとりましょう。

2 事故にあわない安全な生活をしよう！

- ・交通事故にあわないようにしましょう。横断歩道を正しくわたり、自転車の乗り方も気をつけましょう。

〈自転車安全利用五則〉

(1) 自転車は車道が原則、歩道は例外。（13歳未満の子どもは歩道を通行できる。）

(2) 車道は左側を通行

(3) 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行

(4) 安全ルールを守る。

ふたりの へいしんそうこう きんし やかん てんとう
二人乗り・並進走行の禁止。夜間はライト点灯
しんごう まも こうさてん いちじていし あんせんかくにん
信号を守る。交差点では、一時停止と安全確認

(5) ヘルメットを着用。

・道路や駐車場などの危険な場所では遊ばないようにしましょう。また、工事現場、資材置き場、空き家、人通りの少ない場所やがけ、埋め立て地では遊ばないようにします。そして、池・河川・海岸などに行く際は危険な箇所に立ち入らないようにします。

・危険な遊びはしません。道路上でローラースケート、ジェイボード、キックボード、スケートボード、インラインスケートなどはしません。

エアガンやレーザーポインター、刃物（ナイフ）をもちません。

・暗くなったら自転車のライトをつけましょう

・砂利・土・岩石採取場へは立ち入りません。

・たこあげなどによる電気災害事故が起こりやすい時季なので注意しましょう。また、その防止とともに電柱や電気柵、鉄塔には絶対に上らないようにしましょう。

・地震にあった時のことについて家族で話し合いましょう。

3 事件・事故にまきこまれないようにしよう！

・外出するときは、「いつ」「だれと」「どこで」「何をしに」「何時頃帰るか」をはつきり伝えましょう。

・暗くなる前におうちに帰りましょう。

・友だち同士で、学区から外には行きません。

『いかのおすし』で、しっかりと自分の命は自分で守れるようにしましょう。

知らない人について『いか』ない

知らない人の車に『の』らない

『お』おごえを出す

『す』ぐに逃げる

何かあったらすぐに『し』らせる

・暗くなってからの一人歩き、さみしい所での一人歩きはやめましょう。特に習い事や塾から帰る時に注意しましょう。

・ゲームセンターやカラオケボックスに子供同士では行きません。

・不審な電話に注意しましょう。大人にすぐ代わるか、「わかりません。」と言って、すぐ切れます。

・公園で遊ぶ時には、次のことに注意しましょう。

(1) 服やくつ、かばんなど、身につけているものが遊具に引っかからないようにする。

(2) 遊具は、順番を守りまわりの人にぶつからないようにする。

(3) 使用禁止となっている遊具や危ないと感じた遊具では遊ばない。

(4) 感染症に気をつけて、すごしましょう。

・大きなお金は持ち歩かないようにしましょう。

・ゲーム機やパソコンでのインターネット、通信については、おうちの方と、ルールをしっかり決めましょう。友だちの写真や個人情報は通信しません。

4 家族や地域との関わりを大切にしよう！

・友達の家に行ったり地域の人に会ったりしたら、気持ちのよい挨拶を自分から進んでしましょう。

・公園や公民館などのみんなの場所では、マナーやエチケットを守って行動しましょう。

・家族とのふれあいや対話の機会をできるだけもつようにしましょう。

5 進んで学習や運動をしよう！

・無理のない学習計画を立てましょう。

・苦手だった科目を復習しましょう。

・たくさん本を読みましょう。

・体を動かす日を決めて、過ごしましょう。

6 その他

- ・学校への出入りは事務室で当番の先生の許可を得てからにします。
- ・お家の人が留守の家では遊びません。
- ・大きな事故にあったときは、学校へ連絡しましょう。
- ・学校に来るときは自転車に乗ってきません。
- ・休み中に学用品で足りない物をそろえたり、持ち物の記名をしたりしておきましょう。

○学校への連絡 TEL 476-4679 (12/27~1/4は、つながりません。)
どにちしゆく がっこうへいとうひ わんらくさき 土日祝、学校閉庁日の連絡先 TEL 090-2727-8718 (学校携帯)

○1月7日（水）は、始業式です。下校 11:35

【1月7日の持ち物】

- | | | | | |
|--------------------|----------------|---------------|------|--------|
| □筆記用具 | □ぞうきん 2枚+寄付用1枚 | □上ばき | □連絡帳 | □黄色い帽子 |
| □赤白帽子 | □防災ズキン | □水筒 | | |
| □はんかち・ちりがみ | | □練習した書き初め用紙1枚 | | |
| □書星会（作品+出品料）※希望者のみ | | □冬休みのしおり | | |

各種相談窓口

- | | |
|---|--------------|
| ・千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） | 0120-415-446 |
| ・24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） | 0120-0-78310 |
| ・チャイルドライン（月～土 16:00～21:00） | 0120-99-7777 |
| ・子どもの人権 110番（全国共通）
(千葉法務局内 月～金 8:30～17:15) | 0120-007-110 |
| ・ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター 月～金 9:00～17:00） | 0120-783-497 |
| ・千葉いのちの電話（24時間） | 043-227-3900 |

～習志野市の相談窓口～

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| ・習志野市総合教育センター教育相談 | 047-475-8341 |
| ★習志野市いじめについてのメール相談 | tsunagaru@city.narashino.lg.jp |
| ★匿名相談WEBアプリ「習志野子どもホッとライン」 | （小学校5年生～中学生） |
| ★印は、児童生徒用タブレット端末の「L-Gate」 | からも相談できます。 |

