

保護者等 様

栃木県立南那須特別支援学校
校 長 諏訪 晴彦

冬休みの過ごし方について（お願い）

師走の候、皆様方にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、明日12月26日(木)から冬休みが始まります。冬休みを健全かつ有意義に過ごすために、下記の諸事項を御参照の上、御家庭で話し合う機会を設けるなどして、御指導いただきたくお願い申し上げます。

記

《規則正しい生活を送りましょう》

- ・早寝、早起きをする。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・ゲームやテレビ、スマートフォン、タブレット等は時間を決めて楽しむ。
- ・自分に合った生活のめあてを考え、実行する。

《健康な生活を送りましょう》

- ・感染症等、風邪などの予防のため、うがい・手洗い・手指消毒の習慣を付け、健康管理を心がける。
- ・食べ過ぎに気を付けて、好き嫌いなく食事をする。
- ・食事の後や寝る前には歯磨きを行う。
- ・進んで散歩やランニング、筋力トレーニングなど、適度な運動をする。

不規則な生活は、心身の健康に悪い影響を及ぼします。規則正しい生活習慣を身に付け、健康で安全な生活を送ることができるよう、保護者等の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

《安全な生活を送りましょう》

（１）外出するとき

- ・感染症予防のため、体調が整わないときの外出は控える。
- ・家庭で話し合っ、外出についてのルール（行き先や目的を家族に伝える、家に帰る時刻を守るなど）を決める。決めたルールを必ず守る。
- ・ゲームセンターなどには、必ず大人と一緒にいく。

（２）交通安全について

- ・道路は右側を歩き、車道に飛び出さない。信号のある道路ではきちんと信号を守る。
- ・自転車の安全点検（ブレーキやライト）を行う。
- ・自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶる。
- ・自転車保険加入の義務化（R4.7～）
- ・道路交通法改正（R6.11～）自転車の「ながらスマホ」罰則強化
- ・交通ルールを守って自転車に乗る。遠乗りや二人乗りはしない。また、道路が凍っているところや雪が積もっているときは自転車に乗らない。

（３）事件・事故に関して

- ・人通りの少ないところに一人で行かない。
- ・防犯ブザーを持ち歩く。

- ・知らない人の車には乗らない。
- ・インターネットやSNS、携帯電話等の使用は十分に注意を払い、事件・事故に巻き込まれないようにする。
- ・飲酒、喫煙、暴力行為、薬物乱用など、法令に触れる問題行動は絶対にしない。

(4) 火の事故

- ・火遊びは絶対にしない。
- ・家の中では暖房器具の取り扱いに留意する。

予測のつかなかったような事件や事故に児童生徒が巻き込まれるケースが、全国的に頻繁に起こっています。自らの過失でそうした被害に遭わないように、細心の注意を払って生活するようにしてください。

《その他》

(1) 手伝いをしよう

- ・家族の一人として家事の手伝いを行う。できる仕事を決めて続ける。
(そうじ、食事の準備や片付け、洗濯物の取り込みなど)

(2) 学習について

- ・宿題は余裕をもって、計画的に取り組む。
- ・第2学期の反省をもとに、目標を決め、できることを増やす。

(3) 地域の人とかかわろう

- ・近所の人にあったら、元気に挨拶する。

(4) 金銭管理について

- ・お年玉・こづかいは、計画を立てて使う。金銭の貸し借りはしない。

中・高等部生は、友達同士で遊ぶ機会もあるかもしれませんが、集団心理による問題行動やいじめ、性の逸脱行為などを未然に防ぐためにも一定の指導管理や言葉かけは必ず行ってください。

また、家庭における様々な機会を通して、自分の将来や社会に対する関心を高めるとともに主体的に進路を選択、決定できる態度を育成するよう心がけてください。

- 冬休み中にお子さんに事故等が生じた際には、学校へ御連絡をお願いします。

◎平日の場合(電話対応時間 8:30~17:00)

栃木県立南那須特別支援学校 TEL 0287-88-7571
FAX 0287-88-9867

◎平日の電話対応時間外(夜間早朝)、土日・祝日、年末年始休業期間(12月27日<金>~1月5日<日>)の場合 070-1355-1726(佐藤教頭)

* 行方不明等で緊急を要する場合は、まずは最寄りの警察署へ連絡してください。

