



# ふゆやす 冬休みの心得

大平特別支援学校 生徒指導部

## 1 健康に気をつけ規則正しく有意義な生活をしよう。

- ① 夜更かしせずに、早寝早起きをしよう！帰宅後の手洗い、うがいを忘れずに！
- ② 一年の計は元旦にあり！自分の生活や勉強の目標を立てましょう！
- ③ 進んで家族の手伝いをしましょう！

## 2 お金やものを大切にしよう。

- ① お年玉は家の人と相談して必要なものを買う、貯金するなど計画的に使いましょう！

## 3 外出するとき

- ① 夜間外出は絶対にしない（夜9時あとは一人で外出しない）。
- ② 親に無断で出かけない。泊まらない。
- ③ 友達同士でカラオケ、ゲームセンター、初詣などには行かない。
- ④ 出かけるときは、用件や行き先、帰る時間を家の人に言って、約束を守る。

## 4 家の電話やパソコン、メールの使い方について

- ① 夜の9時以降の電話やメールは控える（夜は親に預ける）。
- ④ 電話などを使って友達同士で勝手に会う約束をしない（必ずお互いの親の許可をもらう）。
- ⑤ スマホやパソコンで有害なサイト、知らないメールを開かない。名前や住所、電話番号、メールアドレスなどを入力しない。
- ⑥ SNS（ラインなど）で人の嫌がることを書かない。思いやりを持った書き込みを心がける。  
（嫌なこと、つらいことがあったら保護者や先生に相談する。）

## ☆その他の注意すること

- ① ビールやお酒などのアルコール類は飲まない！また、たばこも絶対に吸わない！
- ② 乱暴に自転車の運転をしたり、車やオートバイの運転はしない！
- ③ 学校で話している男女交際のルールは必ず守る！
- ③ 知らない大人から声を掛けられたら、すぐに家の人や学校へ相談する！

生徒が規則正しい生活を送り、楽しい休  
みが過ごせるように、家庭でのご指導を  
宜しくお願いします！



冬休みの心得チェックシート

正しいと思う文章に○をつけ、間違っていると思う文章は訂正してください。

○×	問 題	訂 正
	せっかくの休みだから朝まで起きよう。	
	かぞく てつだ 家族の手伝い  さら かたづ せんたくもの (お皿を片付けたり、洗濯物を取りこむなど) やろう！	
	よる 10じ 夜の10時にコンビニに一人で買い物に行った。	
	おや の い 親が飲めと言ったからビールを一口飲んだ。	
	ともだち どうし 友達同士でカラオケ、ゲームセンタなどには行かない。	
	で 出かけるときは、用件や行き先、帰る時間を家の人に言 って、やくそく まも って、約束を守る。	
	ともだち あ やくそく 友達と会う約束をした (親に連絡して遊びに行った)。 おや れんらく あそ	
	スマホでおしりの写真を送信した。 しゃしん そうしん	
	SNS(ラインなど)で人の嫌がることを書かない。 ひと いや か (嫌なことがあったら保護者や先生に相談する)。 いや ほごしゃ せんせい そうだん	
	がっこうで話している男女交際のルールは必ず守る！ はな だんじょこうさい るーる かならず まも	
	知らない大人から声を掛けられたら、すぐに家の人や がっこうへ相談する！ しらない おとな こゑ か いえ ひと	