

令和7年度

充実した冬休みにするために

ご家族のみなさまへ

今年の冬休みは、12月24日（水）～1月7日（水）までの15日間となります。

冬休みは、今年の自分の生活や学習を振り返るとともに、お子さんが心身共にゆっくりと休養し、家族や地域の一員として有意義に過ごすことができる大切な期間です。

学校から配付される冬休みの過ごし方についてのお知らせとあわせて、このリーフレットをご活用いただき、お子さんにとって安全で健康的な、充実した冬休みとなるよう、ご協力をお願いします。

家族のふれあいを大切にした生活に

～「一年の計は元旦にあり」 子どもを認め、思いに寄り添う～

- 年末は今年一年の生活を振り返りながら、お子さんの取組を認め、称賛し、成長を分かち合う。
- 新年を迎えるにあたり、お子さんと具体的に新年の目標やこれからの生活、進路等について話し合う。



万一、お子さんに普段とは違う心配な言動が見られた場合には、学校と連絡を取り、福島市総合教育センターのスクールカウンセラー（電話536-7700）に相談することができます。

生活リズムを整え、心身とも健康的な生活を

～休み中でも健康的な生活を～

- お子さんが「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」等、規則正しい生活を送る。
 - 生活リズムの崩れは抵抗力の低下につながります。
- 手洗い、手指消毒、換気など、基本的な感染対策を心がける。

事故に注意して安全な行動を

～事故等にあわないように、安全な行動をとる～

- 交通ルールを守るよう、日々確認する。
道路へのとび出しや車の直前直後の横断はしない。
道路凍結時や積雪時には自転車の使用はしない。
- 熊を見かけても、絶対に近寄らない。
見かけた場合、すぐに警察に連絡する。



火気器具等用具の安全な使用を

～使用を間違えると大きな事故に。正しく安全に使う～

- ライターやマッチ等の管理に注意し、火遊びは絶対にしない。
 - 火遊びは重大な火災、放火、やけど等の事件・事故につながる危険性があります。



SNS等利用のルール確認を

～ICT機器を安全に使用するために、家族みんなでルールを守る～

- 過度に使うことで「依存症」につながる危険性があることを家族で知る。
 - オンラインゲームや動画の視聴、SNS等の長時間利用は、依存症になるリスクがあります。
- 犯罪に巻き込まれる危険性・刑事罰の対象になる可能性を知る。
 - 一度拡散された情報は「完全に削除することは難しい」とされています。

SNSをとおして見知らぬ人と会う
有害サイトへのアクセス、SNSへの悪質な書き込み
むやみに自分や友達等の個人情報を公開
自撮りなどの画像の送信 など

こうした行為は、重大なトラブルや犯罪につながる恐れがあります。

自分を守り、他人を守り、決まりを守る行動を

～事件・事故に巻き込まれないために、ルールを守る～

- 「自分の命は自分で守る」行動をする。
外出時は、行き先、帰宅時刻、同伴者などを家の人に伝える。
人気の少ない場所や薄暗い場所、危険な場所には近づかない。
防犯ブザーを携行する。
- 法に触れる行動(喫煙、飲酒、薬物乱用、無免許運転等)をしない。
- 無断外泊、夜遊びなどをしない。
 - 福島県青少年健全育成条例では、「保護者は午後10時から翌日の午前5時まで(深夜)に青少年を外出させないよう努めなければならない」とされています。



万一お子さんが「声かけ」や「いたずら」などにあったときは、近くの家や店舗などに助けを求めようお話してください。

また、直ちに警察(110番)に通報するとともに、学校にも連絡をお願いします。

福島市教育委員会

福島市小・中学校長会協議会