

令和6年度

充実した冬休みにするために

御家族のみなさまへ

今年の冬休みは、12月24日(火)～1月7日(火)までの15日間です。

冬休みは、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休みです。今年の自分の生活や学習を振り返るとともに、年末年始の地域の行事に参加するなど普段できないことにも取り組めるよい機会です。

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御確認いただき、お子さんにとって安全で充実した冬休みとなるよう、御理解と御協力をお願いします。

家族のふれあいを大切にした生活を

～楽しく充実した生活を送ることができるようにするために、

家族で共に過ごす時間を多くもつことが大切です～

- 普段以上にお子さんの様子に気を配るとともに、積極的にコミュニケーションをとりましょう。
- 年末には、お子さんと今年一年の生活を振り返りながら成長を実感させ、ともに喜びましょう。
- 新年を迎えるにあたり、お子さんの夢や希望を十分に聞き、認め励ましながら、新年の目標やこれからの生活、進路等について具体的に話し合う機会をもちましょう。



- 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、学校と連絡をとり、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)などにご相談ください。

事故に注意して安全な行動を

～事故等にあわない安全な行動をとらせることが大切です～

- 交通事故にあわないように、交通ルールを守らせましょう。特に、道路へのとび出しや車の直前直後の横断は絶対させないようにしてください。また、道路凍結時や積雪時には自転車の使用は控えさせましょう。
- 河川や湖、沼での遊びは絶対にさせないでください。
- 屋根からの落雪、雪崩による事故にあわないように気をつけさせましょう。

生活リズムを整え、健康的な生活を

～規則正しい生活リズムにより健康的な生活を送らせることが大切です～

- 長期の休みで生活リズムが崩れると、抵抗力が弱まります。「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」が大切であることをお話してください。
- 手洗い、手指消毒、換気などの基本的な感染対策に取り組ませましょう。
- 体調が悪い時には、外出を控え、状況に応じて医療機関を受診してください。
- 歯科や眼科等の受診・治療を進めましょう。



ICT機器利用のルール確認を

～ルールを守り、安全に使用させることが大切です～

- 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」につながる危険性があります。また、全国的にスマートフォンやパソコン等を介した事件・事故・いじめにつながるトラブル等が多く発生しています。ICT機器の正しい利用の仕方について、お子さんと改めて話し合い、約束を決めてしっかり守らせてください。
- SNSをとおして見知らぬ人と会うこと、自分や友達等の個人情報を公開すること、自画撮りなどの画像を公開することは、危険ですので絶対させないでください。

自分を守り、他人を守り、決まりを守り、明るい生活を

～万引きなどの非行への誘惑に負けないようにするとともに、暴力行為、金銭強要などの

被害にあわないようにするためには、日ごろからの注意が大切です～

- 行き先、帰宅時刻、同伴者などを家の人に伝えてから、外出させてください。また、声かけや性犯罪等の被害にあわないよう、人気の少ない場所や薄暗い場所には近づかないようにさせるとともに、万一の場合に備え、防犯ブザーを携帯することも有効です。
- 外泊、夜遊びなどはさせないでください。
 - ・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。
- 事件・事故に巻き込まれないために、下記の内容の危険性を十分に話し合い理解させてください。自分の身を守ることができるようにさせましょう。
 - ・見知らぬ人から声をかけられても、ついて行ったり、自動車などに乗ったり絶対にしない。
 - ・絶対に有害サイトへアクセスしない。むやみに個人情報を書き込まない。安易に画像を送信しない。
 - ・SNS等で知り合いになった人と実際に会わない。
 - ・深夜徘徊や喫煙、飲酒、薬物の乱用、ナイフ等の刃物やマイナスドライバー等の工具の所持など、法に触れる行為を絶対にしない。
 - ・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。
- 万一お子さんが「声かけ」や「いたずら」などにあつたときは、近くの家や店舗などに助けを求めるよう話してください。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。



悩みや心配を解決できる、安心で安定した生活を

～家庭生活が中心となる冬休みに、お子さんの様子をよくご覧いただき、学校生活や

交友関係などの心配ごとや悩みについて、耳を傾け相談にのることが大切です～

- 一人になる時間が増えたり食欲がなくなったりするなど、お子さんの言動に変化が見られたとき、ご家族から声をかけていただくことで、心配ごとや悩みの早期発見・早期解決につながる可能性があります。
- アンテナを高くして見守り、お子さんとたくさんコミュニケーションをとりながら一家団欒の時間を大切に過ごしましょう。

福島市教育委員会

福島市小・中学校長会協議会

