

ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

さばえしなかがわしょうがっこう
鯖江市中河小学校

たの ふゆやす ふゆやす あんぜん あか す
楽しい冬休みがやってきます。この冬休みを安全で明るく過ごすために、次のこと気に
つけましょう。



せい かつ もく ひょう 生活目標

- せいかつしゅうかん み きそくただ せいかつ
① よい生活習慣を身につけ、規則正しい生活をしよう。
- さむ ま けんこう からだ つと
② 寒さに負けず、健康な体づくりに努めよう。
- こうつう じ こ き あんぜん す
③ 交通事故などに気をつけ、安全に過ごそう。
- か そく いちらん じ かく やくわり は
④ 家族の一員としての自覚をもち、役割を果たそう。

きそくただ せいかつ 1 規則正しい生活をしよう

- よ はやね はやお あさ はん た
・ 夜ふかしをせず、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べる。
- なが じかん み いえ ひと はな あ じかん
・ 長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない。家人と話し合って時間や
ルールを決める。
- ご せんちゅう けいかく がくしゅう じぶん しごと
・ 午前中は計画にしたがって、学習や自分の仕事をする。
- としだま つか かた かんが
・ 学年で決められた課題は、最後まできちんとやりとげる。
- けんこう からだ つと
・ お年玉の使い方を考え、むだづかいをしない。



2 健康な体づくりに努めよう

- てん き よ ひ そと うんどう
・ 天気の良い日は、外で運動をする。
- は
・ 歯みがきをしっかりする。
- た き
・ 食べすぎに気をつける。
- からだ ぐ あい わる なお め みみ は
・ 体の具合の悪いところは治しておく。(目・耳・歯など)



3 安全な生活をしよう

こうつう じ こ き <交通事故に気をつける>

- どうろ あそ と だ
・ 道路での遊び、飛び出しをしない。
- てん き わる ひ じ てんしゃ の とく ゆき ひ どうろ ゆき とき きんし
・ 天気の悪い日には自転車に乗らない。(特に雪の日や道路に雪がある時は禁止)
- くら じてんしゃ の とく ゆう とき きけん
・ 暗くなったら自転車に乗らない。(特に夕ぐれ時は危険!)
- じてんしゃ の とく じ どうしゃ き
・ 自転車に乗るときは、かならずヘルメットをかぶる。
- じてんしゃ うんてん た の けいたい つか
・ 自転車のながら運転をしない。(食べる・飲む・携帯を使うなど)
- ゆきみち ある とく じ どうしゃ き
・ 雪道を歩くときには、特に自動車に気をつける。

＜外出についてのきまりを守る＞

- 午前中は、友だちの家に行かない。
- 外出するときには、家人に行き先や帰る時刻を言ってから出かける。
- 午後5時までには家に帰る。
- 友だちの家には泊まらない。
- 中河地区から外に出るときには、家人といっしょに出かける。
- 知らない人について行ったり、車に乗ったりしない。
- 映画館やゲームコーナーでは、家人といっしょにいるようにする。
- できるだけ一人では出歩かない。様子のおかしい人にあつたら、近くの家や「かけこみコール110番」の家に逃げる。（「いかのおすし」の約束を守る。）



＜よくない遊びをしない＞

- 火遊びやエアガン遊びは絶対にしない。
- お金や品物（おもちゃやゲーム・カードなど）の貸し借りや交換はしない。
- 工事中の所や、線路のそばでは遊ばない。
- 空き家の中に入ったり、ガラスを割ったりしない。



4 進んでよいことをしよう

- 家族の一員として、自分のできる仕事を決め、毎日続ける。
- 気持ちのよいあいさつや返事をする。
- 使っている部屋の整理整とんに心がける。
- 進んで親切をする。



＜おうちの方へのお願い＞

- 冬休みは、家族みんなで過ごす機会が多いと思います。一緒に食事をしたり、作業をしたり、遊んだりしてふれあいの場をたくさんもっていただきたいと思います。
- 生活リズムが乱れやすい年始年末ですが、学校が始まる前にはしっかりと生活リズムが整いますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。
- 12月29日（月）～1月3日（土）は学校が閉校になります。
緊急の連絡がある場合は、鯖江市役所（51-2200）へご連絡ください。
- お子様のことで気がかりやご心配な点がありましたら、学校だけでなく、下記の相談機関等もご利用できます。ご相談ください。

（不登校やいじめ・問題行動などの相談）

□「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310

□丹南青少年愛護センター鯖丹支所（ヤングテレホン） 0778-52-6114

（ネット依存や家庭生活で気がかりな様子がある子どもの相談）

□ホッとサポートふくい（こころの相談） 0776-26-4400

（警察に相談する窓口）

□福井少年サポートセンター「ヤングテレホン」 0120-783-214