

令和4年12月23日

保護者 様

練馬区立石神井西中学校  
校長 荒井 友香

## 冬休みの過ごし方について

12月24日（土）～1月9日（月）まで、冬休みとなります。この一年間の生活を振り返るとともに、新しい年への希望を持ち、新たな目標や計画を立てることが大切です。

また、冬休みは、家族との時間をもてる時でもあります。一家団らの場を大切にし、将来のことや身近に迫る進路に向けて、家族でじっくり話し合うのもいいと思います。一方で、社会全体が賑わう時期であると同時に、体調管理が大変重要になってくる局面とも言えます。下記の点については、十分に理解してご指導いただくとともに、有意義な冬休みとなりますようご配慮いただき、よいお年をお迎えください。

### 1. 健康管理について ～ 新型コロナウイルス感染症予防も含めて ～

- (1) 十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、安全な環境下での適度な運動を心がける。
- (2) 不要不急の外出自粛を前提とし、感染予防のため「3密」を回避し、手洗い、咳エチケット、マスクの着用等の対策をする。
- (3) 毎日検温をし、自己の健康状態を把握する。
- (4) 基本的な生活習慣を大切にする。

### 2. 充実した生活を目指して ～ 家族での役割について ～

- (1) 家庭の仕事を分担したり、正月の行事と一緒に参加したりするなどし、家族・地域の一員としての自覚を深めさせる機会をつくる。
- (2) 年末年始の生活は、不規則になりがちです。生徒の様子を見ていただき、普段の生活同様に早寝早起きを心がけ、生活のリズムを崩すことのないようにする。
- (3) これまでの生活を共に振り返り、将来のことなどについて、家庭で話し合う機会を積極的につくり、これからの生活を前向きに、目標や希望をもって取り組めるようにする。

### 3. SNS等によるトラブル防止とSNS家庭ルールの作成について

- (1) 日頃より、生徒のSNS等の利用状況をしっかりと把握する。
- (2) 見知らぬ人との繋がりや、SNS上への個人情報の安易な掲載をすることについての危険性を、十分に理解させてください。また、他人の悪口や個人情報、不適切な画像を掲載・公開することは絶対に許されない行為であることを認識させ、正しい使用方法を確認する。
- (3) 冬休みの機会に、各ご家庭で適切な携帯・スマートフォンの使い方についてルールの作成、確認をお願いいたします。（冬休みのしおりでも注意喚起をしています。）
- (4) 右のページに石神井西中学校のSNSルールを掲載しております。生徒と一緒に、内容を家庭でご確認ください。また、ネット関連で被害等にあった場合は学校、警察少年相談窓口へ遠慮なくご相談ください。

## 石神井西中学校のSNSルール

- 1 相手を傷つける言葉を使わない。
- 2 相手がいることを考え、自分がされて嫌なことはしない。また、相手にメッセージを送るときは、誤解が生まれないよう確認してから送る。
- 3 知らない人と関わらない。
- 4 個人情報を流出させない。

### 4. 交通事故等の防止

- (1) 交通安全に対する正しい理解を身に付けさせる。特に、自転車の飛び出しによる事故が頻発しています。行動範囲も広がるので、自転車の乗り方には十分注意をさせてください。
- (2) 不審者による被害、誘拐、恐喝、傷害等を防止するために、防犯ブザーを活用するとともに、道幅の狭い場所や街灯のない暗い道など、危険箇所を確認してください。
- (3) 自転車の二人乗り、一時停止無視、とびだし、無灯火運転などが原因となる交通事故が多発しています。外出の際は、交通ルールをしっかり守るよう確認してください。

### 5. 問題行動等の防止

- (1) クリスマス、お正月と社会全体が賑わう時期です。外出時には、同行者、行き先、所持金、帰宅時間など、必ず家族に伝えるように約束を確認してください。(緊急時スマホ等は使えません。) 区内で恐喝事件が多発しています。ご家庭での注意喚起をお願いします。
- (2) 外出時の派手な服装や目立つ服装には、十分配慮し、特に、夜間の外出は、できる限り避けるようにしてください。
- (3) 年末年始は、気の緩みから思わぬ事件・事故に巻き込まれる可能性が高くなります。飲酒、喫煙等がされている場においても、生徒の心身の安全を守るようご注意ください。
- (4) 生徒だけでゲームセンター、カラオケボックス、ボウリング場、繁華街などへ出入りすることは避けてください。思わぬ事件・事故に巻き込まれることがあります。また、お金を所持する機会が多くなります。余計なお金を所持して外出することのないよう、注意してください。
- (5) 夜間の徘徊は禁止です(23:00~4:00は補導対象です)。生命に関わる事故にも繋がりがねませんので、十分ご注意ください。

### 6. その他

- (1) 非常時(自然災害やJアラートの発令など)における連絡手段や安全場所の確保など、家族で話し合い、ご確認ください。
- (2) 教育委員会によるSNS教育相談など、困った時の相談先について冬休みのしおりでもご案内しています。悩みを誰かに打ち明けることの大切さをぜひ伝えてください。

練馬区立石神井西中学校(職員室) TEL: 03-3920-1034

※12月26日(月)~28日(水)、1月5日(木)・6日(金)は8:15~16:45まで、日直の教員がいます。それ以外の時間は、電話は機械による応答メッセージに切り替わります。

※12月29日(木)~1月4日(水)は、終日学校を閉鎖しています。(機械警備)

この期間に緊急のことが起きたり、生徒が新型コロナウイルスに「陽性」と判定されたりした場合は学校連絡用携帯電話にご連絡ください。電話をすると留守番電話になります。学年・組・名前・用件をお話してください。必要に応じて折り返し、学校連絡用携帯電話から連絡があります。

【学校連絡用携帯電話】080-7797-9957