青森県立青森若葉養護学校　生活指導部だより　No. 3　　令和５年１２月２２日

冬休みの生活について

文責：生活指導部（澤田）

いよいよ皆さんが楽しみにしていた冬休みがはじまります。年末年始の各種行事が行われるこの時期は、１年の節目でもあります。家庭や地域において安全で充実した生活を送ることができるよう、新しい１年への期待を込めながら、目標をもって有意義に過ごしてほしいと思います。

冬休みをよりよく過ごすために、お家の人と一緒に読んでください。

充実した冬休みにするために

１　健康面：規則正しい生活を心がけましょう。

（１）生活リズムが乱れないようにしましょう。

＊規則正しい生活とは、「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」という、睡眠と食事の時間がほぼ毎日同じリズムで生活をすることです。

（２）適度に運動・ストレッチをして体を動かしましょう。

＊ヨガやストレッチは心も身体もリフレッシュでき、室内で特別な道具を使わずにできます。自分でできる簡単な運動を探してみよう。気分転換にもなります。

（３）感染症に気を付けて生活しましょう。

＊手洗い・うがいの徹底、状況に応じたマスクの着用で対策しましょう。

２　学習面：目標を決めて学習しましょう。

（１）学習に取り組みやすい時間を決め、宿題は計画的に進めましょう。

＊旅行や楽しい予定をおもいっきり楽しむために、宿題は計画的に進めましょう。

（２）年度のまとめの時期となります。進級や進学・就職など、次年度についても意識し、自分に合った学習・情報収集をしましょう。

＊受験生のみなさん、卒業学年のみなさん、今が頑張る時ですよ！

３　安全面：事件・事故に遭わないように気を付けましょう。

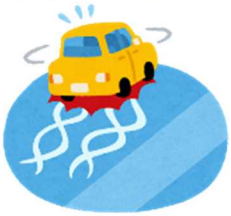
（１）雪道はすべりやすく、視界も悪く危険です。雪で道幅が狭くなるため、車が近付いたら、道のはしに寄ったり、歩くのを止めたりしましょう。

＊人も車も、予想できない動きにすぐ反応できません。トラブルにつながる行動をしないように気を付けて歩きましょう。

（２）建物のそばを通るときは、屋根からの落雪に十分注意しましょう。

（３）除雪作業中の車両や除雪機には近寄らないようにしましょう。また、雪捨て場では遊ばないでください。

（４）河川や湖、沼、池などに張った氷は割れやすく、転落するおそれがあります。危険な場所では遊ばないでください。



（５）キーやスノーボード、スケートなどをするときは、危険なすべり方をしたり、立入禁止場所に入ったりしないでください。

＊冬のスポーツは、なるべく家族や慣れている大人と一緒に行いましょう。

（６）外出時は、行き先や帰宅時間を家族に伝えてから出かけましょう。また、友達の家への無断宿泊はやめましょう。

＊食事や帰った後の掃除など、泊めてくれたお家の方に負担があるということを、忘れないでくださいね。

（７）知らない人について行かないようにしましょう。

（８）不審者に出会ってしまったら…

・人がたくさんいる方へ、車が走っている方へ移動すること。

・大声を出して、周囲へ危険を知らせること。

防犯ブザー等を所持している場合は、迷わず鳴らす。

・近くの家に助けを求める。

・家の人、警察（１１０番）に連絡する。

⑨　ネットトラブルを防ぐために「かつおのみそしる」

か	人の悪口やうそを **か**きこまない
つ	他人のパスワードを勝手に**つ**かわない
お	自分の名前や住所を **お**しえない
の	
み	しらないサイト、メールは **み**ない
そ	こまったら大人にすぐ **そ**うだんする
し	ネットの話をすぐに **し**んようしない
る	家族できめた **ル**ールを守る

冬休み中　何かあったときの連絡先

学校　０１７－７３６－８９５１

教頭先生　０９０－５３５２－８１５２（夜間・休日）

新児童生徒会会長が決まりました！

　１２／１３（水）に、児童生徒会長選挙の立会演説会が行われ、信任投票の結果、高等部２年の山﨑紗南さんが新しい会長に決定しました。

　山﨑さんは、立会演説会の中で「みんな平等という気持ちをもてる学校、お互いの違いを分かりあえる学校を皆さんとともに作っていきたい」と抱負を述べていました。青森若葉の子どもたちが本校をより過ごしやすい環境にしていけるよう、それぞれの得意な力を発揮してほしいと思います。

　これからの新生徒会の活躍に、期待しています！