

生徒・保護者様

冬休みの過ごし方について

寒い冬休みを迎えようとしています。この 1 年はどうでしたか。やり残したことはないか色々考えて冬休みを過ごしてください。わずかな期間の休みですが疲れた体を休め、気持ちもリフレッシュさせてください。そして新学期は何をしようか、目的を持って 1 月 9 日 (火) の全校集会には、元気でさわやかなあいさつで登校してください。

○規則正しい生活を心がけてください

学校から解放され、ルーズな生活になりやすいです。深夜徘徊・暴飲暴食に注意をしてください。

この時期は 1 年の中で最も寒く辛い時期であり、進級・卒業を左右する大切な時期です。睡眠時間を十分確保し、事故や風邪などひいたりしないように、規則正しい生活を心がけてください。高校生の飲酒・喫煙は禁止です。

○携帯電話・インターネット等による問題事象にご注意ください

有害なサイトに興味本位でアクセスし、犯罪や事件に巻き込まれたり、LINE や SNS 等において、特定生徒を誹謗中傷したり、安易に個人情報や写真をサイトへアップするなどの行為は、人権問題に関わる問題事象に発展します。十分に注意してください。

○健やかに暮らすために

命の大切さを考えてください。人に優しく、そして自分を大切にしてください。いじめ・虐待をしたり、されたり、見たりしたらひとりで悩まずに、家族・友人・先生、そして専門機関へ相談・連絡してください。

○危険ドラッグ・薬物について

薬物は依存性（一度始めるとやめられない）が強く、なかなかやめられません。安易な考えで使用しないように。

○交通事故にご注意ください

寒い冬は厚着に加え、行動がにぶくなるため、危険をさげにくくなります。単車も自転車もスピードを控えて安全運転を心がけてください。また、歩行者も同様です。歩きながら、自転車に乗りながらのスマホ操作は危険です。

○インフルエンザが流行っています

今年もインフルエンザの流行る時期になってきました。インフルエンザのウイルスは、寒冷・乾燥を好みますので、この冬の時期に流行します。症状は悪寒・発熱・関節痛・頭痛・咳・のどの痛みなどです。これらの症状の一つでも出たら早めに病院で診療を受けてください。友達・家族にうつさない為にも、うがい・手洗いは、感染予防の有効な手段です。また人の大勢集まる場所では、マスクを忘れないようにしましょう。マスクは、のどの乾燥を防ぎ感染予防に有効です。

○ロッカーの整理

今のうちにロッカーの整理をしておいてください。3 月になるといつも未整理のロッカーがたくさん出てきます。

○その他

相談したいこと・悩んでいることがあれば、学校に連絡してください (※)。また、不測の事態が発生した場合も相談するように。

○『すこやか教育相談 24』：0120-0-78310 (24 時間対応の電話相談窓口)

○大阪府教育センター『すこやか教育相談』

すこやかホットライン (子どもからの相談) 06 (6607) 7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

さわやかホットライン (保護者からの相談) 06 (6607) 7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

○被害者救済システム『子ども家庭相談室』月・火・木曜日 10:00~20:00 (年末年始・祝日は休み)

子ども専用：0120 (928) 704 (無料) 大人専用：06 (4394) 8754

※ 学校への連絡 (12:30~21:00)：072 (241) 1401 (12/29~1/3 は学校休み)

冬休み明け登校日時：1月9日 (火) 17時50分