

冬休みの過ごし方

青森県立青森第二養護学校

令和4年12月23日発行

○冬休みの過ごし方について

- 1 予定を立てて時間を大切に使いましょう。
- 2 早寝、早起きに努め、規則正しい生活をしましょう。
- 3 お手伝いをしましょう。
- 4 食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。
- 5 外出先では公共のマナーやルールを守り、家族のお話を聞きましょう。
- 6 交通ルールを守りましょう。また、道路がすべりやすくなっているので、歩くときはふざけないようにしましょう。
- 7 知らない人から声をかけられても、一緒についていったり車に乗ったりしてはいけません。大声を出して逃げましょう。
- 8 スキーやスケートに出かけるときは、必ず家族と一緒にいきましょう。
- 9 運動をして健康に過ごしましょう。
- 10 時間を決めて宿題をしましょう。
- 11 自分のことは、自分でしましょう。

楽しく安全な
冬休みにし
よう！



○トラブルに巻き込まれないために！

- 1 喫煙、飲酒は絶対にしてはいけません。
- 2 一人で外出するときは、行き先や帰宅時間を家族へ伝え、暗くなる前に家に帰るようにしましょう。深夜外出はしてはいけません。
- 3 娯楽施設（ボウリング場、カラオケ、ゲームセンターなど）へ出かけるときはできるだけ家族と一緒に出かけましょう。
- 4 パチンコ店、居酒屋などへの出入りは絶対にしてはいけません。
- 5 金銭やCD、ゲームソフトなど、物の貸し借りはしないようにしましょう。
- 6 パソコンや携帯電話・スマートフォンで、悪質なサイトにアクセスしてはいけません。
- 7 困ったとき（事故や病気など）は、すぐに家族や先生に相談しましょう。



健康で事故なく、楽しい冬休みを過ごし、1月17日（火）に元気に登校しましょう！

何かありましたら、学校に連絡してください。

青森第二養護学校 TEL 017(743)4115/090-5356-9176 (12/29~1/3)

★学校以外にも相談できます。24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）0120-0-78310