

令和7年度

冬休みのしおり



渋谷区立広尾中学校

年 組 番 名前

1 有意義な冬休みにするために

- (1) 具体的な目標と計画を立て、実行できるように心がける。
(例) 生活の目標:規則正しい生活を送る(起床時刻7時、就寝時刻 23 時 00 分)
学習の目標:1日4時間、学習を進める。
運動の目標:毎日ランニングを1時間する。
- (2) 冬休みは生活が不規則になりやすいため、規則正しい生活を心がけ、健康で安全な生活を送る。
- (3) 冬休みでなければできない学習や読書、趣味に取り組む。
- (4) 部活動に積極的に参加する。
- (5) 家族の一員であることを自覚し、家族の中での自分の役割をしっかりと果たす。

2 健康で安全な生活を送るために

(1) 外出時の注意事項

- ① 行き先、同行者、帰宅時刻等を必ず家の人に知らせ、家族に心配をかけないようにする。
- ② 公園等では、大きな声を出さないなど、周りの人のことを考えて行動する。
- ③ 夜間の外出は、事故やトラブル等の原因になるため、できるだけ避ける。
- ④ カフェやファーストフード店に長居することは控える。
利用する場合は、周囲のお客さん等に十分に配慮し、騒がないようにする。
- ⑤ 必要以上の多額のお金を持ち歩かない。友人同士の金銭の貸し借り、物品の売買はしない。
- ⑥ ナイフなどの危険物を持ち歩かない。
- ⑦ 生徒証・防犯ブザーをできるだけ携帯する。

「東京都青少年の健全な育成に関する条例」

深夜立入制限施設

次に掲げる施設を経営する者及びその代理人、使用人その他の従業者は、深夜においては、当該施設に青少年を立ち入らせてはならない。

- 一 興行場
- 二 設備を設けて客にボウリング、スケートまたは水泳を行わせる施設
- 三 個室を設けて当該個室において客に専用装置による伴奏音楽に合わせて歌唱を行わせる施設
- 四 設備を設けて客に主に図書類の閲覧もしくは観覧または電気通信設備によるインターネットの利用を行わせる施設(図書館法第2条第1項に規定する図書館を除く。)

深夜外出の制限

何人も、保護者の委託を受けて、または同意を得た場合その他正当な理由がある場合を除き、深夜(午後11時から翌日午前4時まで)に青少年を連れ出し、同伴し、またはとどめてはならない。

◇保護者は、通勤または通学その他正当な理由がある場合を除き、深夜に青少年を外出させないように努めなければならない。

◇何人も、深夜に外出している青少年に対しては、その保護及び善導に努めなければならない。ただし、青少年が保護者から深夜外出の承諾を得ていることが明らかである場合は、この限りではない。

◇深夜営業を営む事業者及びその代理人、使用人、その他の従業者は、当該時間帯当該営業に係る施設内及び敷地内にいる青少年に対し、帰宅を促すように努めなければならない。

(2) 交通安全

- ① 自転車に乗る場合は、自転車損害賠償保険等に必ず加入する。
(令和2年4月1日施行「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」)
- ② 自転車に乗る際はヘルメットを着用し、乗り方に注意する。自転車は、原則、車道の左側を通行する。歩道は歩行者優先のため、歩行者の通行の妨げになるときは、一時停止をする。二人乗り、斜め横断、無灯火乗車等は絶対にしない。
- ③ 歩行中は車に十分に気を付ける。特に、夜間や雨の日の歩行に気を付ける。

(3) 変質者・痴漢行為

- ① 夜間の一人歩きはできるだけしない。
- ② 見知らぬ人の誘いにはのらない。
- ③ 派手な服装や肌を必要以上に露出した服装などは、トラブルに巻き込まれる可能性が高くなるので控える。
- ④ 被害を受けそうなとき、万が一受けたときは声を上げるなどして、周囲の人に助けを求める。その後、すぐに110番通報をする。

(4) パソコンや携帯電話などによるインターネットの利用

- ① 「SNS 広尾中ルール」を確認し、正しくパソコンや携帯電話、SNS 等を利用する。

SNS 広尾中ルール

- ① 個人や学校を特定できるような服装・持ち物等の投稿に気を付ける。
- ② 相手を傷つけたり、不快にさせたりする投稿をしないように気を付ける。
- ③ 睡眠時間や学習時間に影響をしないような使い方をする。

- ② 有害なサイト(アダルトサイト・暴力残像画像・薬物に関する情報等)を閲覧しない。
- ③ 知らないアドレスから来たメールには返信しない。
- ④ 覚えのない利用請求には応じない。
- ⑤ インターネット等で知り合った人とは会わない。
- ⑥ インターネット等を通じた対人トラブルで困ったときは、大人に相談したり、「こたエール」等の相談窓口を活用したりする。

(5) 災害時の備え

- ① 地震等の災害に適切に対処できるよう家族でよく話し合っておく。
- ② 急な雷雨や増水などには適切に対応し、安全に十分に気を付ける。

(6) その他、気を付けること

- ① 冬休みであっても、頭髪のパーマ、脱色・染色はしない。
- ② 万引き・飲酒・喫煙・薬物乱用等、法律に触れるような行為はしない。

3 学習への取組

- (1) 計画的に学習を進める。課題を終えるだけでなく、不得意科目にも力を入れて学習しよう。
- (2) 学習や進路で悩み事ができたら、進んで家の人や先生に相談する。
- (3) 塾や講習会へ参加する場合には、目的をしっかりと考えて参加する。(塾等において知り合った他校の中学生と、無責任な言動が原因で大きなトラブルにつながる場合がある。十分に注意する。)

4 冬休み中の登校について

- (1) 登校するときは、標準服、又はジャージ・体育着・サブTシャツを着用する。
- (2) 自転車では登校しない。
- (3) 冬休み期間中は、防犯の都合上、正門以外開けません。
- (4) 部活動で自転車を使用して登下校する申請した生徒は土日の部活動と同様の登下校及び駐輪をする。
- (5) 登下校中の買い食い等はしない。
- (6) 学習や部活動に必要な物以外の不要物(漫画やゲーム、菓子類等)は持ち込まない。携帯電話の持ち込みも原則禁止とする。家庭の都合により、携帯電話等の貴重品を持ってきた場合は、必ず担当の先生、または顧問の先生に申し出ること。

児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

区市町村立学校用 令和7年4月版

SNS メール 電話

1 **話してみなよ 東京子供ネット**
いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
フリーダイヤル **0120-874-374** はなして **みなよ**
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 **教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン**
いじめ、学校生活、家族、友人関係、ヤングケアラー等に関する相談
24時間対応
0120-53-8288 ホームページ内からメール相談もできます。
東京都教育相談センター

3 **SNS等教育相談**
ニックネームや通称名を使って相談することもできます。
毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)
東京都教育相談センター

4 **考えよう!いじめ・SNS@Tokyo**
いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ
◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。
東京都教育委員会

5 **24時間子供SOSダイヤル**
いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル **0120-0-78310**
文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

6 **ヤング・テレホン・コーナー**
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応
03-3580-4970 専門の担当者(心療師、警察官)が対応
警視庁 少年相談係

7 **よいこに電話相談**
学校、子育て等、子供に関する相談全般
よいこに **03-3366-4152**
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)
東京都児童相談センター

8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**
教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談
◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00
東京都教育委員会

9 **性暴力救済ダイヤルNaNa**
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力救済センター・東京

10 **こたエール**
ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
0120-1-78302
※メール相談は24時間

11 **こころといのちのほっとライン**
はなしてなやみ
毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局

12 **こころの電話相談**
心の健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、多摩地域(23区、島しょ地域以外)
03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**
東京都立精神保健福祉センター

13 **こころの電話相談室**
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
月~金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立小児総合医療センター

14 **不登校相談ダイヤル**
電話相談
教育相談・いじめ110番 **03-3463-3798**
子ども家庭支援センター **0120-135-415**
03-3463-3518
東京都教育委員会・教育センター・子ども家庭支援センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。

児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。
SNS

3 SNS等教育相談

4 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。
メール

2 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

1 東京都児童相談センター

6 ヤング・テレホン・コーナー

こたエール

10 こたエール

こころといのちのほっとライン

11 こころといのちのほっとライン

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

性暴力救済ダイヤルNaNa

9 性暴力救済ダイヤルNaNa

こころの電話相談

12 こころの電話相談

冬休みの目標～自分で決めた目標を自分の意志で達成しよう～

生活	起床時刻	時	分	就寝時刻	時	分
学習						
運動						
手伝い						

冬休みを振り返って

(1) 計画実行率(事前前に立てた計画をどれだけ実行できたか。)	%
(2) 印象に残っていること(楽しかった思い出など)	
(3) 頑張れたこと	
(4) もう少し頑張れた、頑張れば良かったと思うこと	
(5) 休み明けから頑張りたいこと	
(6) 保護者の方から(休み中のお子様の様子などをお書きください。)	
(保護者名)	
印	

