



わたし、アナタ、min-na

No.25

# そのすがたがうれしい

生徒支援部 冬季休業編

2020年12月24日 市立札幌開成中等教育学校便り  
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1  
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629  
HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

今年も残すところあと7日です。今年も、新型コロナウイルス感染症に伴って、例年と異なることだらけの一年でした。そのような中でも、生徒の皆さんは、次々と示される校内外における様々な「変化」に対して、柔軟な対応をしてくれていました。ありがとうございました。さて、6年生は進路実現に向けてのラストスパートですね！応援しています！！

## 《諸活動停止期間（来校不可）》

令和2年12月25日～令和3年1月15日

（1月16日、17日は、事前に予定されている場合に限り入校可となります）

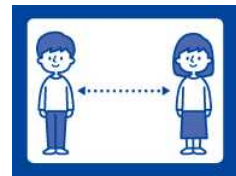
※12月25日ならびに1月5日以降の電話での相談は可能です。

冬休み明け登校初日は「1月18日（月）」です。忘れ物のないように…。

< こういう状況だからこそ…気をつけてほしいこと >

### ○正しい情報の把握に努める

新型コロナに関する情報が、あらゆるメディアを介して社会に溢れています。部分的なネット情報等に振り回されることなく、色々な報道や発表の内容から、総合的に、そして冷静に判断するようにしてください。



### ○予防対策を徹底する

3密を避ける・・・できるだけ0密になるような配慮を。

手洗い、うがい・・・こまめに、丁寧に。

マスクの着用・・・自分のためにも、他人のためにも。



### ○思いやりの心を持つ

先の見通せない状況が続いて社会的な不安が広がると、いつの間にか、自分自身も不安を感じるようになり、心に余裕がなくなってしまうがちです。そして冷静な判断ができないことや、ちょっとしたことにイライラしてしまうこともあります。

相手の立場や気持ちをいつも以上に意識すること、そして、自身の言動への振り返りをしっかりとすることが大事な事だと思います。また、こんな時だからこそ、「お互い様」の優しい気持ちを心がけられるといいですね。

## <冬休みの注意事項、ルールの確認>



### ○外出、外泊

- ・帰宅門限 1～3年生：午後7時 4～6年生：午後9時（全市共通）  
※帰宅が予定時間を過ぎる際には、必ず家庭に連絡してください。  
※外泊は、保護者同伴の場合のみ可能です。

### ○SNS、ネット等の利用

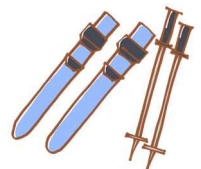
- ・SNS、ネットゲーム等において、自他の個人情報（画像含む）や誹謗中傷、誤解を招くような表現は絶対に載せないこと。
- ・外出制限などで使用頻度が高まっていますが、節度を持った利用をすること。
- ・SNS、ネットを介した他人との交流から発展したトラブルが全市で多発しています。  
出会い系サイトやそれに類するサイト、書き込みにアクセスすることは厳禁です。
- ・物品の売買に関するサイト（メルカリ等）は、未成年者の利用は想定されていません（保護者の承諾なく使用してはいけません）。

### ○交通事故

降雪、除雪に伴って道幅が狭くなり、また、路面状況も悪化します。歩行者側が大丈夫だと思っても、自動車からは見えない、止まれないことが多々あります。周囲の状況をよく確認し、事故に巻き込まれないように細心の注意を払うようにしてください。

### ○スキー、スケート、その他

- ・スキー、スケート等は、万が一に備えるため、複数で行くようにすること
- ・冬山登山は危険なため、原則行わない。
- ※1～3年生：カラオケ、ネットカフェ等の利用は保護者同伴のみ可（全市共通）
- ・公共交通機関や施設等を利用する際には、感染防止の観点からも周囲の人への配慮をしっかりと行うこと。（行政機関、施設等からの指示に従うこと）



新型コロナ対応に関わる社会不安や、それに伴う周囲の雰囲気もあって、知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まってしまいがちです。また、普段、友だちと談笑することでストレス解消している人にとっては、それも難しい状況かも知れません。

- ・ちょっとしたことで落ち込んだり、イライラしたりしていませんか？
- ・寝つきや食欲は悪くなっていませんか？

「体を動かす時間を作る」「気持ちを書き出してみる（客観視）」「趣味の時間を充実させる」など、溜まった疲れやストレスを少しでも解消させられるようにしましょう。

また、悩みを聞いてほしい場合には、学校の他にも色々な機関（下記：例）がありますので、利用してみるのも良いと思います。

子ども相談支援センター 0120-3882-56

チャイルドライン支援センター「チャイルドラインチャット相談」→



**冬季休業中も 健康観察記録表の記載を忘れずに！**