

# 手つなぐ親と子



令和7年12月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 52

## ～冬休みを安全・有意義に過ごすために～



冬休みは、家族団らんの時間を大切にしつつ、こどもたちが新学期に向けて、心身を整えるための大切な期間です。お子さんが心身ともに健やかに過ごせるよう、以下の点についてご家庭でもご配慮くださいますようお願いいたします。

### I 生活リズムを整える

- 冬休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を続けることで、お子さんの生活リズムが整います。
- ゲーム機やスマホは、ご家庭で時間のルールを決めて使いすぎを防ぐことが大切です。
- 家族で一日の予定を話し合い、学習・運動・休憩のバランスをとることで、冬休みをより健やかに過ごせます。

### II 学習習慣を継続する



- 今年度の冬休みは昨年度より2日短いため、特にメリハリをつけて学習時間を確保するよう心がけたいものです。毎日少しでも課題や自主学習に取り組む時間を持つことは、学習習慣を身に付けるうえでとても大切です。
- 冬休みは読書に親しむ良い機会です。読書は感性や語彙力を育てるためにも、好きな本をゆっくり読む時間を持つと良いでしょう。
- 苦手教科に向き合う時間をつくるのもおすすめです。「がんばってるね」「少しずつで大丈夫だよ」という一言が、お子さんの励みになります。

### III 安全に過ごす



- 雪道では転倒や交通事故の危険が高まりますので、ご家庭での声かけをお願いします。
- 火の取り扱いやストーブの使用には十分な注意が必要です。消し忘れの確認やストーブ周りに物を置かないなど、家庭内のルールを改めて確認しておきましょう。
- インターネットやSNSは、トラブル防止のためにルールづくりが大切です。利用時間や内容について話し合い、安心して使える環境を整えましょう。

## IV 感染症に注意する



- インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。手指消毒、咳エチケット等の徹底、こまめな換気を心がけ、日常の中でお子さんに感染予防の意識を持つよう声掛けをしましょう。
  - 日頃から健康観察を行い、お子さんの体調が優れない場合は、無理に外出させず、早めに休ませることが大切です。症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

## V 家庭でのふれあいを大切にする

- 冬休みは家族との時間を深めるよい機会です。家庭での会話や食事など一緒に過ごす時間を意識的につくることで、お子さんの安心感や家族のつながりがさらに深まります。
  - 家事の手伝いや、家族以外の人とのかかわりを通した活動は、责任感や社会性を育てる大切な経験になります。お子さんが無理なく挑戦できる場をつくってあげてください。
  - お子さんの様子に気を配り、表情や行動の変化に気づいたら早めに声をかけることが大切です。



## VI 新学期に向けての準備を整える

- 冬休みが例年よりも短い今年度は、気が付けばあっという間に新学期を迎える時期になります。のんびり過ごしていると、休みのリズムが抜けないまま学校が始まってしまう心配もありますので、計画的に時間を使うことが大切です。
  - 冬休みの終わりには、新学期に向けて気持ちを整える大切な時期です。持ち物や提出物の確認を親子で一緒に行い、早めに準備することで、お子さんも安心して新しい学期を迎えられます。
  - 新学期の目標を親子で話し合う時間を持つこともおすすめです。「どんなことに挑戦したいか」「どんな学校生活を送りたいか」など、前向きな気持ちを共有することが、よいスタートにつながります。

冬休みは、家族や周囲の人との交流を深める貴重な機会です。特に、ご家庭での温かいふれあいを通じて、こどもは精神的な安心感や安定感を心の内に築いていきます。そして、その安心感や安定感が日々の活動の源となります。

この冬休みが、一人ひとりのお子さんにとって、安全で心身ともに大きく成長できる有意義な時間となることを願っております。

**誰でも相談できます!**

～身边に相談できる人がいます～

- 子ども相談支援センター・・・・・・ **0120-3882-56**（24時間対応）  
○24時間子供SOSダイヤル・・・・・・ **0120-0-78310**（24時間対応）  
○登別市いじめ相談（教育相談）電話・・・ **85-0085**（月～金 9時～17時）  
○登別市教育指導室「メール相談」・・・ **tsunaqu@city.noboribetsu.lg.jp**