



令和7年度

春休みの生活



1 計画的なリズムのある生活（クレペリン効果＝「集中の入り口」）

（1）学習について

春休みは「7：3の法則」で動こう。

——7割は振り返り、3割は予習に使う。

まず、この1年のテストやノートを見直し、「なぜ間違えたのか」まで言葉にする。これが思考を深める力になる（原因分析の効果）。できなかった問題を解き直すことは、自分の弱点と向き合う勇気を育てる時間だ。

そして3割で次学年の教科書をめくり、見出しを読む。完璧に理解しなくていい。「どんなことを学ぶのか」を知るだけで、脳は準備を始める（予告効果）。

振り返る力は、未来を変える力。春休みは、勉強の量を確保し、「考え方」を鍛える時間にしよう。



（2）健康と安全について

- ①朝は自分で起きて、決めた日課にそった規則正しい生活を送りましょう。
- ②家族の一員として仕事の分担をしましょう。
- ③歯の疾患がある人や視力が低下している人は、診察や治療を受けましょう。
- ④部活動などに積極的に参加して、心身を鍛え、技能を向上させましょう。

⑤ヘルメットを着用し、「並進」「一時不停止」「信号無視」などをせず、自転車の安全な乗り方を心がけましょう。スマートフォンを利用しながらの運転もしないように心がけましょう。

※2026年4月1日から自転車の交通違反に「青切符」が導入され、16歳以上は危険行為に反則金が科されます。ながらスマホ、信号無視、逆走、無灯火などは命に直結する違反です。自転車は“車両”。軽い気持ちや油断が重大事故を招きます。また、福井県自転車の安全で適正な利用に関する条例により、保護者には中学生までのヘルメット着用の努力義務があります。自分の命を守る行動を徹底しましょう。

⑥危険な場所（海岸、河川、用水、工事現場、鉄道付近等）での遊びは絶対にしません。また、大雨や落雷などが予想される場合は、河川等に近づかず、早めに屋内に避難しましょう。

道路交通法改正
令和8年4月1日より
反則金制度(青切符)導入

 ながら運転 反則金 1万2,000円	 遮断路切立入り 反則金 7,000円	 逆走や歩道走行 反則金 6,000円
 信号無視 反則金 6,000円	 一時不停止 反則金 5,000円	 二人乗り 反則金 3,000円

※上記は一部となります。その他にも対象となる違反行為は多数あります。

2 規律ある生活

※福井県青少年愛護条例が改正されました。ポイントは以下の点です。

- ◆青少年の外出の制限について
【深夜（PM11:00～AM4:00）外出はさせない】
- ◆青少年の営業施設への出入りについて
- ◆青少年のインターネット利用に関すること



- ①外出時は、行き先・一緒に行く友人名・帰宅時間を家族に伝え、**午後7時までに帰宅**しましょう。行き帰りを含め、1人で行動しないようにしましょう。
- ②恐喝等の犯罪に巻き込まれないためにも、必要以上の金銭を持ち歩かず、繁華街への不用意な滞在は避けましょう。危険を感じたら大声を出したり、助けを求めたりしましょう。
- ③それほど親しくない人の車に同乗したりSNSで知り合った人と会ったりなど、見知らぬ人の誘いには絶対にのりません。

※SNSでは、相手が年齢や身分を偽っている可能性があります。画面の向こうの情報をそのまま信じて、個人的に連絡を取り合ったり、直接会ったりすることは大変危険です。思いがけず、生命や身体に関わる重大な被害につながる可能性があります。また、自分の写真や動画は絶対に送らないでください。一度送信した画像や動画は完全には消せず、拡散する恐れがあります。春休み中も「会わない・送らない・信じすぎない」を徹底し、自分の命と未来を守りましょう。

④夜間の外出やコンビニへの出入り、および友人宅への外泊はしません。

⑤喫煙・飲酒・薬物・不純異性交遊・窃盗・自転車盗・万引きなどの不良行為は違法行為です。

⑥友達間の金銭の貸し借り、物品の売買はしません。

⑦娯楽施設の利用については、保護者の理解と責任のもと、青少年健全育成条例などをしっかりと理解したうえで利用しましょう。

⑧インターネットは、ルールやマナーを守って利用しましょう。

【丸岡南中校区スマートルール】

*インターネットに、人のいやがることや悪口を書き込みません。

*インターネットに、名前・住所・顔写真などの個人情報をのせません。

*ネット対応機器の利用（SNS、メール、ゲームを含む）は、1日1時間までにしよう。

*ネット対応機器の利用（SNS、メール、ゲームを含む）は、夜9時以降はひかえよう。

*インターネットで、いやなことを書かれたら、家族や学校に相談しよう。

⑨エアソフトガン、ナイフ、スタンガン等の危険な玩具での遊びは、絶対にしません。

⑩長期休業中であっても、違反の髪型や染色、パーマ、化粧、ピアスなどはしません。

⑪子どもだけで集まって、飲食店等での打ち上げはしません。

3 公共物の利用

①コミセン・体育館を利用は、**管理者の許可を得てから使用**し、責任をもって後始末をしましょう。利用後は必ずお礼を言ってから帰りましょう。

②器物を破損した場合は、管理者や先生にすぐに申し出ましょう。

③図書館などででの大声での会話や、勝手な飲食などの迷惑行為はしません。

4 部活動への参加

①心身の健康増進のため、部活動には積極的に参加しましょう。やむを得ず欠席する場合は、本人か保護者が顧問の先生に必ず連絡をしましょう。

②部員全員で後始末・施錠をしてから帰りましょう。

5 地域の活動への参加

①地域行事（奉仕作業など）に参加しましょう。

②ボランティア活動に取り組みましょう。

6 その他

①自らが善悪の判断をし、責任ある中学生らしい有意義な休みにしましょう。

②事故や事件が発生した場合は、必ず学校または担任に連絡します。

③アルバイトは原則として禁止です。特に、事情のあるときは学校に申し出ます。

④不審者、変質者が出ています。明るく大きな道路を通り、適切な場所で活動し、不審者に会ったら逃げるとともに、危険のない範囲で特徴を覚えて連絡しましょう。



困ったことや悩みがあったら自分たちだけで解決しようとせず、必ず家の人や先生、相談窓口にご相談しましょう。

子供SOSダイヤル **0120-0-78310**

*365日 24時間（電話相談）

自殺予防に係る
児童生徒や学生
等への文部科学
大臣メッセージ



県内の相談機関・電
話相談窓口一覧表
（令和7年度）

