

冬休み生活のしおり

鹿児島市立 花尾小学校

楽しい冬休みがやってきました。寒い日が続きますが、健康に気をつけて、楽しく過ごしましょう。

1 きまり正しい生活をしましょう。

- (1) 一日の生活表を作って規則正しい生活をしましょう。
- (2) 朝10時まではお家ですごし、友達をさそわないようにしましょう。
- (3) あいさつをしっかりしましょう。
- (4) 自分から進んでお手伝いをしましょう。
- (5) 外出するときは、お家の人に「だれと」「どこで」「何をして」「いつ帰るか」を伝えて、5時のチャイムまでに帰りましょう。
- (6) 学校の遊具や校庭、公民館を使うときは、ゆるしをうけて使いましょう。
- (7) 子供だけで校区外に出かけたり、夜に外出したりしないようにしましょう。
- (8) テレビ・ゲームは時間を決め、長い時間画面を見ないようにしましょう。

2 しっかり学習しましょう。

- (1) 学習の計画をしっかり立て、苦手な学習や2学期の復習をきちんとやりましょう。
- (2) 読書の時間を決めて、本をたくさん読みましょう。

3 安全に気をつけて生活しましょう。

- (1) 道路で遊んだり、道路に飛び出したりしないようにしましょう。
- (2) 自転車はきちんと点検・整備し、正しい乗り方をしましょう。
ア ブレーキはきちんと点検しましょう。
イ 反射鏡などはしっかりつけましょう。
ウ 自分の体に合った自転車に乗りましょう。
エ スピードを出しすぎないようにしましょう。
オ 広い道に出るときは、必ずとまって左右を見ましょう。
カ 1・2年生は家の近く、3年生以上は校区内で乗り、必ずヘルメットをつけましょう。
- (3) たこ上げは電線のない広い場所ですましよう。
- (4) 危ない遊びはしないようにしましょう。(エアガン、火遊びなど)
- (5) 川や海など水辺の遊びは、必ず大人の人といっしょに行きましょう。
- (6) 人通りの少ない道の一人歩きはしないようにし、知らない人のさそいにのらないようにしましょう。

【いかのおすし】を守りましょう。

- ① 知らない人には、ついて行かないようにしましょう。
- ② 知らない人の車に乗らないようにしましょう。
- ③ お自分がこわいときや、友だちがあぶないときは「助けて!」と大声でさげびましょう。
- ④ こわい人が近付いてきたら、すぐに逃げましょう。
- ⑤ こわいことがあったら、どんなことがあったのかお家の人や学校の先生に知らせましょう。

4 体をきたえ、健康な体を作りましょう。

- (1) 早寝・早起きをし、生活のリズムを整えましょう。
- (2) 食事の後、しっかり歯みがきをしましょう。
- (3) 持久走やなわとびなど、自分のめあてを立てて体力づくりをしましょう。
- (4) 歯・耳など病気のある人は休み中に治療をすませましょう。

5 感染症の予防に努めましょう。

- (1) 外から帰ったら、石鹸などを使い、必ず手洗いうがいをしましょう。
- (2) 人の多い場所へ行くときは、マスクをしましょう。
- (3) 「3密」(密集・密着・密閉)を避け、人との間隔は、2メートル以上開けましょう。

6 そのほか

- (1) おやつは家で食べましょう。
- (2) 品物をもらったら、お家の人に言いましょう。
- (3) お金や品物(ゲーム・カードなど)を貸したり借りたりすることはやめましよう。
- (4) 映画・カラオケボックスなどへはお家の人といっしょに行きましよう。
- (5) ファミリーレストランに、子供だけで入らないようにしましょう。
- (6) ゲームセンターへの出入りは、お家の人といっしょでも望ましくありません。
- (7) 工事現場や空き家などにかつてに入らないようにしましょう。
- (8) かつてに友達の家にあがらないようにしましょう。
- (9) スマートフォン・タブレット・ゲーム・パソコンなどでインターネットを使うときは、使用時間や使い方などについて、家族で話し合い、ルールを決めて使いましょう。
- (10) お年玉やおこづかいはいは計画的に使いましょう。
- (11) 大きな事故にあつたり、重い病気にかかつたりしたときは、すぐ学校か担任の先生に連絡しましよう。

保護者 同伴の
場合でも、補導
される場合が
あります。ご
ちゅう意ください。