

# 夏休み生活のしおり

鹿児島市立 花尾小学校

楽しい夏休みがやってきました。暑い日が続きますが、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。

- 一日の生活表を作って規則正しい生活をしましょう。
- 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。
- あいさつをしっかりしましょう。
- 自分から進んでお手伝いをしましょう。
- 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、6時のチャイムまでに帰りましょう。
- 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。
- 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。
- 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。

- 学習の計画をしっかり立て、苦手な学習や調べてみたいことに挑戦しましょう。
- 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。

- 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。
- 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とつけましょう。  
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。
- 花火は家の人(大人)といっしょにしましょう。
- 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)
- 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。
- 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。

- い 知らない人には、ついて行かないようにしましょう。
- の 知らない人の車に乗らないようにしましょう。
- 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。
- す こわい人が近付いてきたら、すぐに逃げましょう。
- し 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。

- 早寝・早起きをし、生活のリズムを整えましょう。
- 食事の後、しっかり歯みがきをしましょう。
- ラジオ体操をしたり、プールを利用したり、自分のめあてを立てて体力づくりをしましょう。
- 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。
- 外へ出るときは、ぼうしをかぶりましょう。

## 5 感染症の予防に努めましょう。

- 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。
- 人の多い場所へ行くときは、マスクをしましょう。
- 「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

- おやつは家で食べましょう。
- 品物を買ったら、お家の人に言いましょう。
- 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ょう。
- 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ょう。
- 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。
- 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。
- 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。
- かつてに友達の家にあがらないようにしましょう。
- 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。
- 事故にあったときは、すぐ学校か担任の先生に連絡しましょう。

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