

なつ やす かた

夏休みの すごし方

夏休みは、7月21日（土）から、8月26日（日）までです

～暑さに負けず、元気にすごそう～

- 1 早ね早おきをして、規則正しい生活をしましょう。
- 2 進んで体力作りをしましょう。
- 3 病気やむし歯などを治しましょう。
- 4 食べすぎ・のみすぎに注意しましょう。
- 5 時間を決めて外遊びをしましょう。（熱中症に気をつけましょう。）
- 6 外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- 7 だれにでも元気よくあいさつしましょう。

※ 夏休み中も「田村っ子ルール10」を忘れずに行動しましょう。



～勉強や手伝いの計画を立てよう～

- 1 計画的に進んで学習しましょう。

《時間》 1・2年生：1時間以上 3・4年生：1時間30分以上 5・6年生：2時間以上

※ 午前10時までは、家で勉強するようにしましょう。（特設やプールは除く）

※ 長い休みだからできる学習にも挑戦しましょう。（各種コンクール、感想文、自由研究など）

- 2 毎日、お手伝いをしましょう。
- 3 進んで本を読みましょう。

～気をつけて遊ぼう～

- 1 あぶない遊びはしません。（道路での遊び・火遊び・工事現場での遊び・夜遊び）
※ 花火をする時はバケツに水を準備して、大人の人と一っしょにやりましょう。
- 2 出かけるときは〔どこへ 誰と 何をしに 帰る時刻〕を家の人に伝えましょう。
※ 防犯用のブザーや笛を忘れずに、夕方5時までは、家に帰りましょう。
- 3 誘われても、見知らぬ人について行きません。
※ 危険な目にあいそうになったら、こども110番の家などに逃げましょう。

【いかのおすし】で自分を守りましょう

- 知らない人について①かない。
- 他人の車に②らない。
- ③お声を出す。
- ④ぐ逃げる。
- 何かあったらすぐ⑤らせる。



- 4 交通事故に気をつけましょう。
※ 道路は右側を歩きます。
※ 信号があっても、一度止まり左右をよく見て横断します。飛び出しはしません。
※ 車に乗るときは、シートベルトを必ず着用します。（後ろの席でも）
○ 自転車乗りについて
※ ヘルメットを必ずかぶり、決められた場所で乗りましょう。
※ 飛び出し、二人乗り、学区外での乗車はしません。
※ 坂道では、スピードをブレーキで調節して乗るようにする。
- 5 水の事故に注意しましょう。
※ 池や川、沼では遊びません。 ※ つりは必ず大人の人と一緒にしましょう。
※ 雨がふった後は、ぜったい川に近づきません。
- 6 雷雲の気配を感じたときは、外出をひかえましょう。
- 7 ゲームセンターはお家の人（大人）と一っしょに行きましょう。
※ 用がないときはお店に入りしないようにしましょう。
※ お金の使い方に注意しましょう。（多くのお金を持ち歩きません。おごったり、おごられたりしません。）
- 8 メールやLINE（ライン）、インターネットを使う時は、お家の人と約束を決めて使いましょう。
※ 午後7時30分からは、友だちにメールやLINEはしません。
- 9 図書館や公民館、公園等の公共施設を利用するときは、きまりやマナーを守りましょう。
- 10 育成会などの地区の行事には進んで参加しましょう。



◎ 事故などがおきたら、家の人や担任の先生に、すぐに知らせましょう。

船引小学校 ☎82-0044 担任の先生 ☎()

