

じどう みな  
児童の皆さんへ

# なつやす す かた 夏休みの過ごし方

たの なつやす ちか  
楽しい夏休みが近づいてきました。

ことし おも て のこ なつやす き  
今年も、たくさんの思い出が残る夏休みにするために、つぎのようなことに気をつけましょう。

## 1 がくしゅう せいかつ 学習と生活について

- ① めあてをきめて、けいかくてき す  
めあてを決めて、計画的に過ごしましょう。
- ② じぶん のことはじぶん でやり、いえ てつだ  
自分のことは自分でやり、家の手伝いをすすんでしましょう。
- ③ れいぎただ しく、すすんであいさつをしましょう。
- ④ ゆうがた じ いえ かえ  
夕方5時には家に帰りましょう。

## 2 けんこう や せいかつ に 気 を つ け ま し ょ う

- ① こころ からだ けんこう てきど からだ うご  
心と体の健康のために、適度に体を動かすようにしましょう。
- ② バランスのよい「運動」・「睡眠」・「食事」をこころ がけましょう。はやねはやお  
バランスのよい「運動」・「睡眠」・「食事」を心がけましょう。早寝早起きをしましょう。
- ③ せっけんをつか 使って、ていねいにて あら  
せっけんを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- ⑤ せきがでるときはマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、そでぐち くち  
せきが出る時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、袖口で口をおおったりしましょう。
- ⑥ こまめにまど あ かんき  
こまめに窓を開けて換気しましょう。
- ⑦ ひとりでいるとき、らいきやく でんわ と あ じゅうぶんき なまえ じゅうしょ でんわばんごう  
一人でいるとき、来客や電話による問い合わせには十分気をつけ、名前や住所、電話番号  
などを聞かれても、こた 答えないようにしましょう。
- ⑧ し ひと 知らない人にはぜったいについていきません。さびしい道のみち ある こうえん あそ  
知らない人にはぜったいについていきません。さびしい道のひとり歩きや、公園でのひとり遊  
びもやめましょう。ひととお おお みち かえ  
ひと通りの多い道をまともまっすぐに帰るようにします。

### 3 次のようなことに気をつけましょう

- ①用事があって出かける時は「だれと、どこへ出かけ、何時ごろ帰るか」を家の人に伝えましょう。
- ②「へんだな、こまったな」ということがあったら、家の人に話し、必要な場合には、警察などに連絡してもらいましょう。

磯子警察署 761-0110 (磯子地区) 港南警察署 842-0110 (港南地区)

- ③公園や公共の場所では、ソフトエアガンや花火などの危険な遊びはできません。
- ④その場所は遊んでよい場所かどうか、安全かどうかを考えて遊びましょう。
- ⑤花火をする時は、大人の人と一緒にしましょう。
- ⑥夏休みに校庭の使用はできません。
- ⑦交通安全に気をくばりましょう。自転車に乗るときはルールを守り、車や歩行者に気を遣いましょう。
- ⑧友だちと、お金や物の貸し借りはしないようにしましょう。TV、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどは、時間を決めるなど、お家の人とルールを決めて利用しましょう。
- ⑨メールやチャットなど、SNSを使う場合は、お家の人と約束事を決めてから、使うようにします。自分も他の人も傷つかないように気をつけて使いましょう。
- ⑩困ったときに、すぐにお家の人に相談できるように、お家の人と連絡がとれるようにしておきましょう。

### ★ちゅうい★

がっこうへいちょうび せんせい

※8月3日(木)～16日(水)は学校閉庁日です。先生たちはだれもいません。

がっこうへいちょうび あいだ きんきゅう れんらく ばあい つぎ れんらくさき ねが  
※学校閉庁日の間、緊急で連絡する場合は、次の連絡先までお願いします。

きんきゅうれんらくさき なんぶがっこうきょういくじむしょしどうしゆじつ  
【緊急連絡先】南部学校教育事務所指導主事室 TEL045-843-6408