

なつやす せいかつ 夏休みの生活について

2024. 7月
伊勢市立浜郷小学校

◆ なつやす たの き 夏休みを楽しくすごすために、つぎのことに気をつけましょう。

◎ ただ じゅうじつ せいかつ きそく正しく、充実した生活をするために

- まいにち けいかく じっこう
1. 毎日の計画をたてて、実行しよう。
- はやね はやお あさ た
2. 早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べよう。
- あさ べんきょう しゅくだい けいかくてき すす じぶん どりよく しあ
3. 朝のうちに、勉強をしよう。宿題は計画的に進め、自分で努力して仕上げよう。
- じぶん も もの べんきょうどうぐ せいりせい
4. 自分の持ち物や勉強道具など整理整頓をしよう。
- ほん よ
5. たくさんの本を読みましよう。
- いえ てつだ すす
6. 家のお手伝いを進んでしよう。
- あそ い うち ひと い さき とも なまえ かえ じ つた ゆうがた じ いえ かえ
7. 遊びに行くときは、お家の人に、行き先・友だちの名前・帰る時こくをきちんと伝えよう。夕方5時には家に帰りましよう。
- パソコン、スマホ、タブレット等を使うときは、お家の人と使い方のルール(時間、使う場所、SNSやオンラインゲームの使い方、課金など)についてよく相談しよう。



◎ けんこう 健康にすごすために

- そと
1. 外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしよう。
- すいみん えいよう たいちょう
2. 睡眠や栄養をしっかりとり、体調をくずさないようにしよう。
- がめん み つか ととき しせい き
3. タブレットやスマホの画面の見すぎや、使う時の姿勢に気をつけよう。
- ゲームのしすぎやテレビなどの見すぎに気をつけよう。
- つめ た の 飲みすぎ、エアコンのかけすぎに気をつけよう。
- ぼ ひと
6. むし歯などのある人はなおしておこう。
- ねっちゅうしょう よぼう すいぶん そと ぼうし あつ ひ そと あそ
7. 熱中症の予防のため、まめに水分をとり、外では帽子をかぶろう。暑い日は外ではマスクをはずして遊ぼう。



◎ あんぜん あんしん 安全・安心にすごすために

- 知らない人に声をかけられても、ついていかない。インターネット等で知り合いになった人とは会わない。
- こうつう
2. 交通のきまりをよくまもり、事故にあわないようにしよう。
 - じてんしゃ かなら ただ の
① 自転車は、必ずヘルメットをかぶり、正しい乗りかたをしよう。
(二人乗り、並列運転、ながら運転、スピードの出しすぎ、そのほか危ない乗り方をしません。)
 - どうろ
② 道路へのとびだしは、ぜったいにしません。交差点では、いったん止まり、信号が青でも、右・左確認してから渡る。
3. きけんところへは、ぜったいに行かない。(「きけん」・「立入禁止」のかんばんのある所、工事げん場、船着き場など)
- はなび かなら いえ ひと
4. 花火をするときは、必ず家の人と一しょにしよう。
- あそ ようすいろ ふた いけ せ た がわ はい
5. きけん遊びはぜったいにしない。(用水路や二つ池・勢田川へ入る、エアガンをする、Jボードでの移動など)
- かわ うみ
6. 川や海で遊ぶときは、必ず大人の人と一しょに行くこと。
- こ がっくがい おおがた い
7. 子どもだけで学区外や大型ショッピングセンター、ゲームセンターに行かない。
8. むだづかいをせず、お金や物の貸し借りはやめよう。
9. ゴミはきちんと持ち帰ろう。(水ふうせん、おかしのおふくろ など)



がっき がつ にち
* 2学期は9月2日(月)からです。

げんき あ
元気に会いましよう。

※このプリントはかならずお家の方にも、読んでもらってください。