

ふゆやす せいかつ
冬休みの生活について

◆冬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。

◎きそく正しく、充実した生活をするために

1. 毎日の計画をたてて、実行しよう。1年間のふりかえりをして、新たな気持ちで新年を迎えよう。
2. 早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べよう。
3. 2学期に学習したことなどを復習しよう。
4. 自分の持ち物や勉強道具などを整理整頓をしよう。
5. たくさん本を読みましよう。
6. 家のお手伝いを進んでしよう。
7. 遊びに行くときは、お家の人に、行き先・友だちの名前・帰る時などをきちんと伝えよう。暗くなる前には家に帰りましよう。
8. 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。



◎健康にすごすために

1. 外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしよう。
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。
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。
4. ゲームのしすぎやテレビなどの見すぎに気をつけよう。



◎安全・安心にすごすために

1. 知らない人に声をかけられても、ついていかない。インターネットなどで知り合いになった人とは会わない。
2. 交通のきまりをよく守り、事故にあわないようにしよう。
 - 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、スピードの出すぎ、そのほか危ない乗り方をしません。)
 - 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. きけんなところへは、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)
4. きけんな遊びはぜったいにしない。(火遊び、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)
5. 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。
6. むだ使いをせず、お金の貸し借りはやめよう。
7. 校庭や公園などで遊んだら、ゴミはきちんと持ち帰ろう。(おかしのおくろなど)



※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。

* 3学期は1月8日(水)からです。

げんきに会いましよう。