

# なつやす せいかつ 夏休みの生活について

2023. 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

1. 毎日の計画をたてて、実行しよう。
2. 早寝、早起をし、朝ごはんをしっかり食べよう。
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。
4. 自分の持ち物や勉強道具など整理整頓をしよう。
5. たくさんの本を読みましよう。
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。夕方5時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。



### ◎ けんこう 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。
5. 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎ、エアコンのかけすぎに気をつけよう。
6. むし歯などのある人はなおしておこう。
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

1. 知らない人に声をかけられても、ついていかない。
2. 交通のきまりをよくまもり、じこにあわないようにしよう。
  - ① 自転車は正しい乗りかたをし、ヘルメットを必ずかぶろう。交差点ではいったん止まる。  
(二人乗り、並列運転、ながら運転、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。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. 花火をするときは、必ず家の人といっしょにしよう。
5. きけんな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)
6. 子どもだけで、川や海で水遊びをしてはいけません。
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、おかしのおくろ など)



\* 2学期は8月31日(木)からです。

げんき あ  
元気にお会いましよう。

※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。

