

# ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

宇都宮市立錦小学校

## ～ きまりを守って、安全で楽しく充実した冬休みにしよう ～

### めあて

- ・きまりを守って生活しよう。
- ・自分に合った計画を作り、自分から進んで実行しよう。
- ・冬の寒さに負けないじょうぶな体をつくろう。



### ◎健康について

#### (1) 規則正しい生活について

- ・日課表を作って、規則正しい生活をする。
- ・家族の一員として家の手伝いを進んで行う。
- ・元気で明るいあいさつをする。

#### (2) 健康的な生活について

- ・早寝・早起きをし、朝食をしっかりとする。また、食べ過ぎ、飲みすぎに注意する。
- ・目、耳、鼻、歯などの病気の治療をする。
- ・体力づくりを進んで行う。
- ・手洗いやうがいをして、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の予防に努める。

#### 《家庭の中での手洗いのタイミング》

- (外出中も手洗いのタイミングは同様)
- ・外出から戻った後
  - ・多くの人に触れたと思われる場所を触った時
  - ・咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
  - ・症状のある人の看病、お世話をした後
  - ・料理を作る前、食事の前
  - ・自分がトイレを利用した後

### ◎安全について

#### (1) 交通事故防止について。

- ・道路や駐車場では、遊ばない。(ローラースケート類・ボード類、ボール遊びなど)
- ・横断歩道のないところや車の直前直後の横断はしない。
- ・自転車に乗るときは、安全に気を付け、ルールを守る。(左側を走る。ヘルメットをかぶる。)  
(目安：1・2年生は保護者と一緒。3年生は子供会の範囲内。4～6年生は学区内。)
- ・線路への置き石、電車への投石、遮断機へのいたずらや踏切のない線路の横断はしない。
- ・雪や氷などで滑りやすくなっている場所に気を付ける。

#### (2) 遊びについて

- ・出かけるときは防犯ブザーを身に付け、「だれとどこへ何をしに何時に帰るか」を、家の人と約束する。
- ・朝10時より前に、友達の家に行かない。帰宅時刻(午後4時30分)を守る。
- ・友達を家に入れるときは、家の人に伝える。
- ・ゲームソフトやカード、現金などの貸し借りはしない。
- ・線路や送電線の近くで、たこあげをしない。

#### (3) ゲーム機やパソコン、スマートフォン、タブレットとの付き合い方について

- ・使うときは家の人とルール(時間や目的)を決める。
- ・使いすぎには十分に注意する。(YouTubeなどを長時間見続けるなど)
- ・個人情報の扱いに気を付ける。(個人が分かる書き込みは絶対にしない)

#### 「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言」

- ・みんな1日1時間まで
- ・やかの友達との使用は9時まで
- ・つかう前にはフィルタリング
- ・こじん情報をのせません

#### (4) その他の安全について

- ・外で遊ぶときに、一人にならないようにする。(不審者に注意する)
- ・マッチ、ナイフ、エアガンなど、危ない物は持ち歩かない。
- ・子どもだけで、飲食店、デパート、ゲームセンターなどには行かない。

### ◎学習について

- ・見通しをもって、課題を計画的に進める。(学年だよりで確認する)
- ・12月までの授業を振り返り、苦手なところを減らせるように学習にすすんで取り組む。
- ・新年の目標を考える。
- ・進んで読書をする。



### 保護者の皆様へのお願い

- ・外遊びでは「一人にならない、一人にさせない」を徹底して守るようにしてください。
- ・お子さんだけで留守番をする場合、来客への対応の仕方を確認しておいてください。
- ・必要以上にお金を持たせないことやどんな物を買ったかなどを確認してください。
- ・娯楽施設内にお子さんやその友達だけをおいていくことのないようにしてください。
- ・自転車の整備・点検を行い、乗り方やヘルメットの着用などを確認しておいてください。乗る範囲も家庭で確認し、事故にあったり、起こしたりしないように気を付けてください。
- ・不審な電話等に対し、個人情報の取り扱いに注意してください。

### ※相談機関の一覧です。

#### ◇いじめや問題行動

- ・さわやかテレホン 665-9999(児童)
- ・家庭教育ホットライン 665-7867(保護者)
- ・テレホン児童相談 665-7788
- ・市教育センター教育相談室 639-4380(来所相談)

#### ◇児童虐待通告先

- ・市子ども家庭課子ども家庭支援室 632-2390
- ・県中央児童相談所 665-7830

もし、事故にあったときや長期の病気になったときは、学校へ連絡をお願いします。学校閉庁期間(12月28日～1月8日)は学校教育課(632-2726※緊急の場合のみ)へ連絡してください。不審者情報など、緊急の事態がありましたら警察への連絡をお願いします。

錦小学校：621-0444

★ 冬休み明け登校日は、**1月8日(水)**です。全学年5時間授業(14:45下校)