

# 夏休みの過ごし方

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夏休みにしよう ～

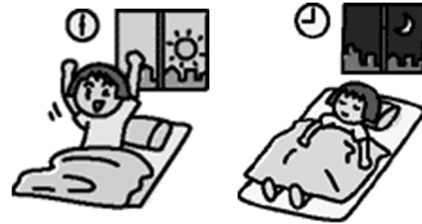
### めあて

- ・自分に合った計画を作り、自分から進んで実行しよう。
- ・きまりを守って生活しよう。
- ・夏の暑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、運動不足にならないように体を動かす。
- ・熱中症予防のために、炎天下では帽子をかぶり、水分をとる。

### ◎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。(道路でスケートボードなどに乗らない。)
- ・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。)
- ・線路への置き石、電車への投石、遮断機へのいたずらはしない。

#### (2) 遊びについて

- ・で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。また、不審者に注意する。
- ・朝10時より前に、友達の家に行かない。帰宅時刻(1年～3年は5時、4年～6年は5時30分)を守る。
- ・友達を家に入れるときは、家の人に伝える。
- ・花火は大人と一緒に、安全な場所です。(後始末も忘れずに)
- ・遊んでいる最中に、地震や竜巻、雷等が起きたときは、安全な場所に避難する。
- ・ゲームソフトやカード、現金などの貸し借りはしない。
- ・川へ遊びに行くときは、大人と一緒に行く。

#### (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
- ・やかんの友達との使用は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

- ・お店の物は勝手に持ってこない。
- ・子どもだけで、飲食店、ゲームセンターなどには行かない。

### ◎学習について

- ・朝の涼しい時間などに学習をする。
- ・課題を計画的に進める。(学年だよりで確認する)
- ・夏休みだからこそできる学習に進んで取り組む。
- ・(苦手なところの復習や時間をかけて行う研究など。)



### 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。学校閉庁日(8月13日～16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

★ 夏休み明け登校日は、**9月1日(月)**です。全学年4時間授業(12:40下校)