

夏休みの過ごし方について

いよいよ夏休みが始まります。今年度の夏休みは、週休日を含めて7月19日（土）から8月31日（日）までの44日間です。夏休みは、学校生活を離れ、家族とともに過ごせる貴重な時間になります。

一方、この時期は、事故や事件に巻き込まれる危険が増す時期でもあります。学校では、子供たち一人一人が安全に有意義な夏休みを送れるよう、各学年や学級で事前の指導をしております。御家庭におかれましても、次の点をお子さまと一緒に確認され、楽しい夏休みが過ごせるように御協力をお願い申し上げます。

記

学 習

- ☆ 時間や目標を決めて、計画的に課題に取り組みましょう。
- ☆ 進んで読書をしましょう。
- ☆ 学年で決められた課題を計画的にやりましょう。
- ☆ 不得意なところを復習するなど、夏休みだからこそできることに、自ら挑戦しましょう。
- ☆ タブレットは、宇都宮市から貸し出されているものです。**壊さないよう大切に使いましょう。**
- ☆ また、学習に関係ないゲームなどはしません。
- ☆ タブレットは、**自宅で使い、外出先にはもっていきません。**

生 活

- ☆ 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。
- ☆ 家の仕事を進んで手伝いましょう。
- ☆ 自分や家族で決めたことは最後までやりぬきましょう。
- ☆ 家でも地域でも、自分から、気持ちのよい挨拶をしましょう。
- ☆ **午前10時までは遊びに出ません。**
- ☆ 子どもだけで外出する時は、**午後5時までに家に帰る**ようにしましょう。
- ☆ 外出するときは、家の人に**「どこに、だれと、何をしに、何時頃帰るか」**を伝え、二人以上で行動しましょう。
- ☆ デパート、ゲームセンター、映画館、ボウリング場、カラオケルームなどへ、子供だけでは絶対に行かないようにしましょう。
- ☆ ゲームセンターには、保護者が一緒にいても、午後6時以降は行きません。
- ☆ 公園などで遊ぶ時は、周りに迷惑をかけないように考えて遊びます。また、ごみの持ち帰りをするなどして、遊び始めと同じように、きれいにしてから帰るようにしましょう。
- ☆ お小遣いをむだに使わないようにしましょう。また、お金や物の貸し借りはしません。
- ☆ お金を払わないでお店の品物を持ってきてはいけません。
- ☆ インターネットやゲームは、家の人とルールを決めて使いましょう。
- ☆ 携帯電話を使う必要がある場合は、「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2」を守って、被害にあったり、犯罪に巻き込まれたりしないようにしましょう。（携帯電話やメール、SNS等に係る性被害やトラブルが増加しています。）

**「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2」**

- ・みんな必ずフィルタリング！
- ・やる前に知ろう！ネットゲームのOK？NG！
- ・使う時間を決めよう！守ろう！
- ・怖いネットの落とし穴に注意！



安 全

- ☆ 誘拐などにあわないよう、次のことを守りましょう。
 - ・ 『いかのおすし』を守る。
「いか」…ついていかない 「の」 …知らない車にのらない
「お」 …おおきな声 「す」 …すぐににげる 「し」 …おとなにしらせる
 - ・ 夕方暗くなるまで遊んだり、一人で遠くまで行ったりしない。(5時には家に帰る)
 - ・ 外出する時には、防犯ブザーを身に付けて、必要があれば迷わず使う。
 - ・ 怪しい人に出会ったり被害に会いそうになったりしたときは、近くの家や「こども110番の家」に助けを求める。
- ☆ 安全な場所で遊びましょう。
 - ・ 線路や川・用水路、道路では絶対に遊ばない。
- ☆ 交通事故にあわないよう、次のことに注意しましょう。
 - ・ 自転車は、家の人と相談して乗る範囲を決める。
 - ・ 歩行の際も、自転車に乗る際も、飛び出しをしない。(細い道から出る時は、特に気を付ける。)
 - ・ 自転車は、ヘルメットをかぶり、ルールを守って安全に乗る。
 - ・ 自転車の二人乗りをしない。
 - ・ 横断歩道を渡るときは、いったん止まって左右を確認し、手をしっかり挙げてから渡る。
 - ・ 歩行者用の信号が点滅しているときは、渡らない。
- ☆ 火遊びは絶対にやらないようにしましょう。
 - ・ 花火をする時は大人の人に立ち会ってもらおう。
 - ・ マッチやライターでいたづらをしない。
- ☆ エアガン等を使った危険な遊びは、絶対にやらないようにしましょう。
- ☆ 不審電話には、慎重に対応しましょう。友達の氏名や住所、電話番号などを絶対に教えません。

長い休み前の合言葉

- ・ けがなく
- ・ 事故なく
- ・ 病氣なく

健康面や熱中症等の対策

- ☆ 生活が不規則にならないよう、早寝早起きをしましょう。
- ☆ 食べ過ぎや、冷たいものの飲み過ぎに注意しましょう。
- ☆ 進んで運動し、「たくましい子」にふさわしい体力づくりをしましょう。
- ☆ むし菌などの病気がある人は、なるべく夏休み中に治しましょう。
- ☆ ゲームやパソコン等をするときは、時間を決めて行い、目に負担をかけないようにしましょう。
- ☆ 暑い日は、外出をひかえ、水分を十分に取しましょう。
- ☆ こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ☆ 休み中に不安になったり、心配な気持ちになったりしたら、必ず家族や相談機関などに相談してください。(別紙相談機関一覧参照)

そ の 他

- ☆ 児童の生命や安全に関わる緊急事案が起きた場合
 - ・ **警察(110番)、消防(119番)**に通報してください。
 - その後、築瀬小学校**633-0363**にも報告をお願いします。
 - ・ 休日及び学校閉庁日(8月13日～15日)は、学校の電話は自動音声応答に切り替えておりますので、下記の連絡先に御連絡ください。事案に応じて、本校職員に情報が伝達されます。



警察	<u>110番</u>	消防	<u>119番</u>
東警察署	<u>610-0110</u>		
築瀬小学校	<u>633-0363</u>		
休日の連絡先	<u>632-5115 (市庁舎)</u>		
学校閉庁日の連絡先	<u>632-2726 (教育委員会)</u>		

友達のこと、学校のこと、家族のこと…
ひとりで悩まないで相談してみよう

主な相談窓口一覧

子どものSOSの相談窓口（文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/s-hotou/seitoshidou/06112210.htm



ホットほっと電話相談

【子ども専用】028-665-9999

（毎日24時間対応）

【保護者専用】028-665-7867

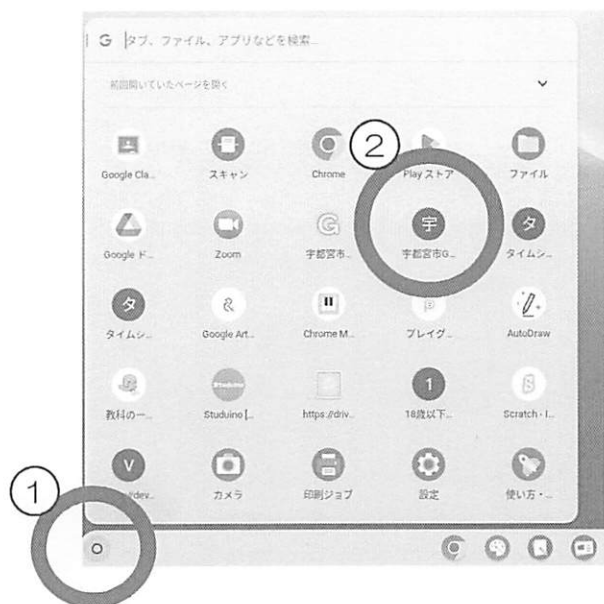
（月～金曜日は8時30分～21時30分

土曜日は8時30分～17時30分）

いじめ・不登校対策チーム

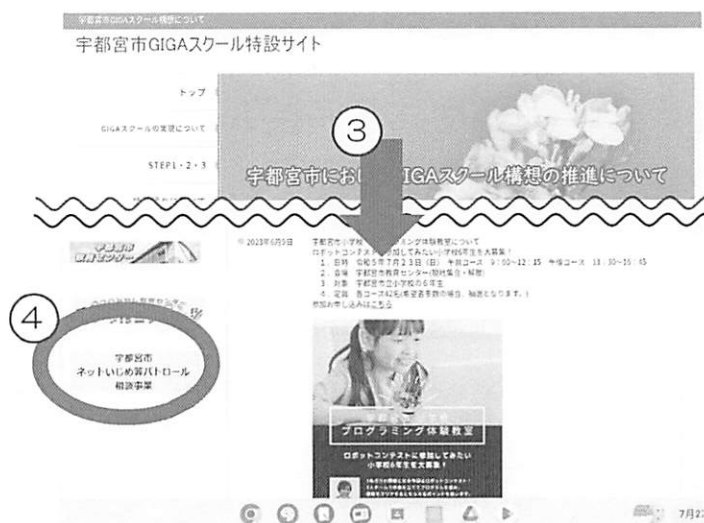
河内教育事務所	028-626-3184
上都賀教育事務所	0289-62-0162
芳賀教育事務所	0285-82-5274
下都賀教育事務所	0282-23-3782
塩谷南那須教育事務所	0287-43-0609
那須教育事務所	0287-23-2194
安足教育事務所	0283-23-5479

一人一台端末から相談窓口フォームへのアクセス方法



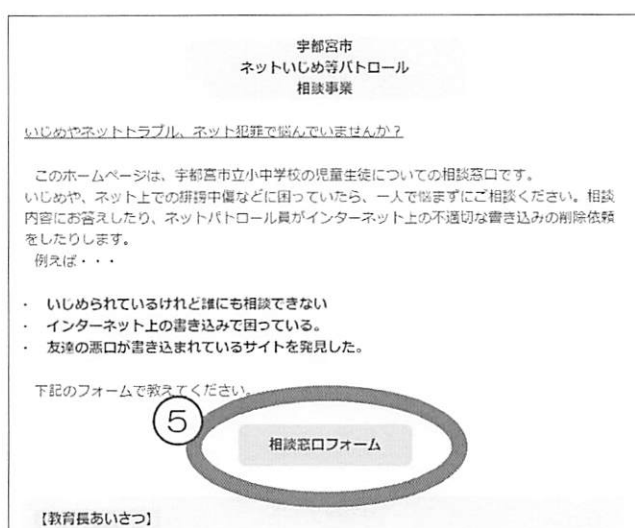
①クロームのランチャーを開く

②「宇都宮市GIGAスクール特設サイト」のアイコンをクリック



③下部にスクロール

④「宇都宮市ネットいじめ等パトロール」のバナーをクリック



⑤「相談窓口フォーム」をクリック