

夏休みの生活について

古河市立上辺見小学校

7月20日（土）から9月1日（日）までの間、学校は夏休みになります。学校では次のような指導をしていますが、お子様が健康で安全に夏休みが送れるよう、ご家庭でもご指導ご協力をお願いいたします。

1 感染症対策について

○夜9時までには寝ましょう。

- ・感染症の予防や回復には十分な睡眠が必要です。また、成長ホルモンの分泌や脳機能の向上にも十分な睡眠が必要です。
- ・**早寝をしてたくさん寝て、元気に過ごしましょう。**

2 生活について

○規則正しい生活を

- ・自分で決めた日課表を守って生活しましょう。

- ・日課表には（読書、自主学習、手伝い、宿題）を必ず入れる。
- ・**午前10時まで**は、友達の家に行ったり、遊びに出たりしない。
- ・テレビやゲームは時間を決めて、計画的に見たりやったりする。（4～6年生は『「通信機器」の使い方 **話し合いシート**』を活用しよう）

○外出するときは

- ・外出するときは、どこへだれと行くのか、何時ごろ帰るのかを家の人に必ず連絡しましょう。また、**午後5時30分**までには家に帰りましょう。
- ・子どもだけでは、学区外に出ないようにしましょう。
- ・お祭りなどで夜の外出をするときは、家の人と一緒に出かけましょう。
- ・友人宅などへの子どもだけの**外泊は絶対にしない**ようにしましょう。
- ・人通りの少ないところは、一人では歩かないようにしましょう。
- ・合言葉『**いかのおすし**』を覚えましょう。
- ・**い**か・・・知らない人について**い**かない。
- ・**の**・・・誘われても車などに**の**らない。
- ・**お**・・・危険な時は**お**お声で助けを呼ぶ。
- ・**す**・・・その場から**す**ぐ逃げる。
- ・**し**・・・家の人や警察に**し**らせる。
- ・電話番号などを聞き出す不審な電話にも気をつけてください。



○危険な遊びはしない

- ・次の場所では絶対に遊びません。
- ★川や沼、用水路での子どもたちだけの遊び
- ★道路での遊び〔サッカー、キャッチボール、スケートボードなど〕
- ★工事現場、資材置き場、じゃり置き場などでの遊び
- ・ゲームセンターや大型店には**子どもだけでは行かない**ようにしましょう。
- ・花火をするときは、大人の人としましょう。
- ・レーザーポインターやエアガン（BB弾）での遊びはやめましょう。
- ・友達同士での金品（お金やCD、ゲームソフト、カード類）の**貸し借り**や**売買**、**高額な品のプレゼント**は、やめましょう。

3 交通安全について

○交通安全には、十分気をつけましょう。

- ・自転車の正しい乗り方や交通ルールを守りましょう。
- 〔自転車の乗れる範囲を本校では原則として、1～3年は敷地内、4～6年は学区内としています。ただし、保護者の観察のもとであれば上記の範囲に限りません。〕
- ・交通量の多いところや危険な場所では遊ばないようにしましょう。
- ・道路への**飛び出しは絶対しない**ようにしましょう。
- ・止まっている車のすぐ後ろや前で道路を横断したり、車の近くで遊んだりしないようにしましょう。
- ・横断歩道や交差点では、必ず左右の安全を確認しましょう。
- ・自転車に乗るときには**ヘルメットの着用**が努力義務になっています。



4 健康面について

○健康で楽しい夏休みにしましょう。

- ・早寝早起きを心がけましょう。
- ・冷たいものをとりすぎたり、暴飲暴食をしたりしないようにしましょう。
- ・虫歯などの治療の必要がある人は、夏休み中に治療しておきましょう。
- ・熱中症にならないために、こまめな水分補給、十分なすいみん、帽子や日がさの利用などを心がけましょう。

夏休みは、家族のふれあいをより深めましょう。

5 不審者について

通報は、まず110番

○近づかないようにしましょう。

- ・動きがあやしい、と思ったときは、近づかないようにしましょう。自然な形できょりをとり、いつでも逃げられるようにしましょう。

○近所の家に逃げ込みましょう。

- ・子どもを守る家だけでなく、いざというときには、近くの家に逃げ込んで助けを求めましょう。

○元気なあいさつをしましょう。

- ・不審者被害を防ぐ第一歩は元気なあいさつをすることです。大声の出る児童には、不審者は近づかないものです。

お願い

- SNS等は危険がいっぱいありますので、利用をひかえましょう。
- 交通事故**にあった場合、「大丈夫？」と聞かれても、絶対に「大丈夫」とは言わず、「**警察を呼んでください**」と言い、携帯電話を借りるなどしましょう。

上辺見小学校 32-0633
古河市役所 22-5111

学校閉庁日は8/10（土）～18（日）です。
緊急連絡は市役所へお願いします。

有意義な夏休みをお過ごしください。