



なつやす 夏休みの生活



～楽しく、充実した夏休みにしよう！～

今年も、楽しい夏休みがやってきます。長い夏休み、学校生活とは違った素晴らしい経験ができるとよいですね。

夏休み中、病気やけが、事故に注意して、楽しい休みにしましょう。気をつけてほしいことをまとめました。どのように過ごすかおうちの人とも話し合い、充実した夏休みにしましょう！

計画を立てて学習しましょう

☆ 学習は、午前中から行えるように心がけましょう。

☆ 長い休みを生かして本をたくさん読みましょう。

☆ 夏休みは苦手を克服するチャンスです。復習をしっかりとしましょう。

きそく正しい生活をしましょう

☆ 計画を立てて、きそく正しく生活をしましょう。早寝早起きも心がけましょう。

☆ テレビ・動画の見過ぎやゲームのやり過ぎに注意しましょう。

☆ 家ぞくの一員として、買い物・そうじ・食事の用意などのお手伝いをしましょう。

安全で楽しい遊びをくふうしましょう

☆ 遊びに行く時は、家の人に「行き先」「遊ぶ人」「帰る時間」を伝え、暗くなる前には帰りましょう。

☆ お店や公園など、みんなが使う公共の場所では、まわりに迷惑をかけるようなことはしません。

☆ 道路や危険なところ、駐車場などでは遊ばないようにしましょう。

☆ 繁華街など人の多く集まる場所（映画館・ゲームセンターなど）には、大人といっしょに行きましょう。

☆ おこづかいを使う時は、家の人にも相談し、計画を立てて使いましょう。

☆ 友達とのお金の貸し借り（おごる・おごられる）や、物の貸し借り（あげる・もらう）はしません。

安全なくらしを おくりましょう

- ☆ 交通ルールを守り、事故にあわないように 気をつけましょう。
- ☆ キックボードは、安全な場所で マナーを守って 乗りましょう。
- ☆ 自転車の 二人乗りや 飛び出しなどの、危険な乗り方はしません（裏面の交通ルールをたしかめよう）。
- ☆ 一人で留守番をしている時など、知らない人から友だちの住所や電話番号を聞かれても教えません。
- ☆ 知らない人に 声をかけられても ついていきません。怖い時は 大きな声を出したり、近くの大人やお店に助けを求めたりしましょう。こども110番の家に 助けを求めたりすることもできます。家の人にもすぐに知らせて、警察と学校へ連絡しましょう。

インターネット、スマートフォンを正しく使いましょう

- ☆ 家の人と使い方の約束をしましょう。
- ☆ 人を傷つけたり、迷惑をかけたりする使い方をしません。
- ☆ 名前や写真など、自分や友達のことがわかってしまうような内容を、メールなどで送ったり、SNSなどに掲載したりしません。
- ☆ 犯罪やトラブルにまきこまれることがあります。困ったことがあったら 必ず家の人に相談しましょう。

※ 宮前警察署 853-0110

※ 宮前平小学校 853-0466（平日8:25～16:55）

※ 溝口相談室電話相談 844-3700

（塚越相談室の教育相談、こども専用電話、インターネット問題相談など）

※ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（フリーダイヤル）

※ 児童相談所全国共通ダイヤル 189「いちはやく」

困ったときには、24時間
いつでも相談できます。