

夏休みのやくそく (中・高学年用)

令和5年7月
鹿屋市立西原小学校

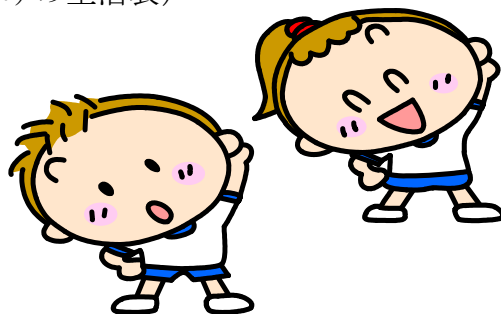
※ このプリントを見ながら家の人と話し合っ、よい夏休みにしましょう。

1 けんこう あんぜん 健康・安全



- ① きそく正しい生活をしましょう。
(おきる・勉強する・遊ぶ・ねる・その他)
- ② 食べすぎやつめたいものの飲みすぎに注意しましょう。
- ③ 病気をなおしましょう。(むし歯やその他)
- ④ スポーツや体力作りをしましょう。

2 せいかつしゅうかん 生活習慣



- ① 計画表を作り、週に1度は反省しましょう。(夏休みの生活表)
- ② 家のお手伝いをしましょう。
(決まっていますか? 毎日する手伝い)
- ③ ラジオ体操・地域行事や活動に参加しましょう。
- ④ 出かけるときは忘れずに!
「だれと・どこに・何時まで・何をす」を家の人に言ってから。
- ⑤ **大人の人のいない友達の家では遊びません。**
- ⑥ 進んであいさつをしましょう。
- ⑦ お昼ごはんは、自分の家で食べましょう。
- ⑧ 子どもだけで出かけるときは、防犯ブザーをつけましょう。
- ⑨ **午後6時までには、家に帰りましょう。**
- ⑩ **携帯電話やインターネットを使うときは、家族で話し合いルールを決めて、決められたルールをしっかりと守りましょう。**

3 じこ 事故にあわない

- ① こうさてん 交差点やほどう 横断歩道では、車に気をつけましょう。

自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶる

※道路で自転車に乗ることができるのは、3年生以上。

3・4年生・・・家の周辺 5・6年生・・・校区内

自転車の2人乗りは絶対にしない。

交差点では、止まって左・右・左を見る。（飛び出さない）

青信号でも左右をたしかめて・・・

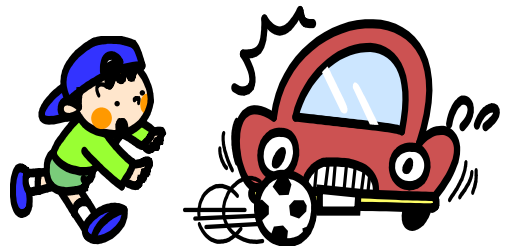
キックボード・キックスケーターは、道路でのってはいけません。絶対にのらないようにしましょう。

- ② 公園やお店など、みんなが使う場所に行ったら、みんなが気持ちよく使えるように、ルールやマナーをしっかり守りましょう。

- ③ 花火は大人の方といっしょにしましょう。

- ④ エアガンなど危険なおもちゃであそびません。

- ⑤ 危険な場所であそびません。



- ⑥ **子どもだけで校区外へ出かけたり、テパートのゲームコーナーやフリクラコーナー、カラオケボックスにいったりしません。**

- ⑦ **大人といっしょでもゲームセンターやネットカフェにはいきません。**

- ⑧ こわい人がいたり、心配なことがあったりしたら、すぐに家の人に言いましょう。

- ⑨ 見知らぬ人から、声をかけられたり誘われたりしたときに、どうしたらいいのか家の人としっかり話し合っておきましょう。

4 がくしゅう 学習

- ① 毎日、決まった時間に勉強するのがコツです。
(涼しい朝の内に学習をしましょう。10時までは、家から出ないようにしましょう)

- ② 好きな本をたくさん読みましょう。
(学校の図書室・市立図書館の本をたくさん借りましょう！)

- ③ 楽しい学習がじっくりできます。先生や家の人と相談して、計画を立てましょう。



- ◆ 困ったことがあったら学校へ連絡をください。
- ◆ 事故、事件などを知ったらすぐにけいさつへ連絡をして、その後、学校へ連絡してください。