

# 夏休みの生活

熊谷市立籠原小学校

## 夏休みを有意義に楽しく過ごすために

7月21日(木)～8月28日(日)まで、39日間の夏休みとなります。

### 熊谷市3「減」運動

- 減：テレビの時間を減らします。
- 減：ゲームの時間を減らします。
- 減：携帯電話やスマートフォン、パソコンに触れる時間を減らします。

### 4つの実践

- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 呼ばれたら「はい」と元気よく返事をする。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う。
- 友だちをたくさんつくる。

### 家族で約束を

- 家族との会話の時間を増やします。
- 予習・復習の時間を増やします。
- 読書の時間を増やします。

### ※「スマートフォン・ゲーム機の使用のきまり」

- 実践しよう。
- ※ラジオ体操に参加しよう。
- ※夜更かしは生活リズムを乱します。早寝をしましょう。
- ※携帯電話の使い方のルールを守りましょう。

## 交通事故に気をつけましょう。

自分の命は、自分で守るため、交通ルールを守りましょう。

- 飛び出しません。
- 横断歩道や歩道橋を渡ります。
- 信号をよく見て横断します。
- 手をあげて横断します。
- 道路で遊びません。
- 車のそばで遊びません。



自転車は、安全運転のきまりを守って乗りましょう。

- 3年生以下は、保護者の監督と責任のもとで練習しましょう。
- 4年生以上は、学区内で安全な道を安全な乗り方で乗りましょう。
- ブレーキやタイヤの空気の点検を家の人といっしょにやりましょう。
- 片手運転や二人乗りはぜったいにいけません。

※自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。



## 勉強は、朝のすずしいうちにやりましょう。

学習は、毎日少しずつ計画を立ててやりましょう。

- よい本を、たくさん読みましょう。
- 学年から出された宿題をやりましょう。
- 宿題のほかにも、自分のやりたいことを決めてやりましょう。



○図書室開放 21日(木) 25日(月) 26日(火) 27日(水)の9:00～11:30に貸し出しをします。



## 体をきたえ、健康に気をつけましょう。

水泳やスポーツ、ラジオ体操で体をきたえましょう。

- 学校のプールには進んで参加しましょう。
- 地域でのスポーツやラジオ体操に進んで参加しましょう。

## 体の調子をくずさないようにしましょう。

- すいみんはしっかりととりましょう。昼寝もいいですよ。
- 栄養のバランスを考えた、3度の食事をしっかりととりましょう。
- 冷たい物をとりすぎないように注意しましょう。
- 外へ出るときは、帽子をかぶって出かけましょう。
- 帰ってきたら、手洗い・うがいを必ずしましょう。
- 治療勧告の出ている人は、夏休み中に治しましょう。(歯・目・鼻・耳など)



## 危険な遊びはやめて、楽しく過ごしましょう。

### 危険な場所での遊びはやめましょう。

- 道路・電柱のそば・線路の近く・工事現場・河や池は危険がいっぱいです。遊ぶのはやめましょう。
- 人通りの少ない場所、さびしい場所では遊ぶのはやめましょう。

### 他人に迷惑のかかる遊びはやめましょう。

- 子どもだけで花火をするのはやめましょう。家の人といっしょにやりましょう。
- 他人の家の庭や田畑に入ったり、横切ったりするのはやめましょう。
- ローラースケート・キックボード・ローラー付きスニーカー等を使って道路や出入りのある駐車場で遊ぶのはやめましょう。

## 正しい生活をするために

- 家のお手伝いを進んでしましょう。
- 午前10時までは、家で勉強をして過ごしましょう。
- 気持ちよいあいさつを、たくさんしましょう。
- 出かけるときは、「どこへ行く」「だれと行く」「なにをする」「何時に帰る」を知らせておきましょう。
- 遅くとも午後6時には家に帰っていきましょう。
- 知らない人について行ってはいけません。
- 子どもだけで市民プールや熊谷市街のデパート・映画館へ行ってはいけません。
- 子どもだけで、ゲームセンター・ゲームコーナー・カラオケへの出入りをしてはいけません。
- ※ゲームセンター・ゲームコーナーは午後6時以降、保護者同伴でも入れません。

何か起きたら連絡をしてください。

熊谷市立籠原小学校

048-532-4033