



なつ やす せい かつ 夏 休 みの 生 活 に つ い て

じ どう
児童のみなさんへ

き そ く ただ せい かつ 規則正しい生活をしよう

- ① 早寝、早起き、朝ごはん、遊ぶ、勉強するなど、生活のリズムを整えるようにしましょう。
- ② 計画的に勉強をしましょう。
- ③ 水分を取って、熱中症に気を付けて遊びましょう。
- ④ お手伝いを進んでしましょう。
- ⑤ おうちの人と決めた約束を守って生活しましょう。
- ⑥ お金のむだづかいをしないようにしましょう。
- ⑦ 友達とお金の貸し借りをしたり、食べ物や飲み物をおごったりすることがないようにしましょう。
- ⑧ 子どもだけで花火をしないようにしましょう。
- ⑨ 子どもだけで遠出をしないようにしましょう。
- ⑩ 子どもだけで繁華街（ゲームセンターやショッピングモール等）に行かないようにしましょう。
- ⑪ SNS によるトラブルに気をつけましょう。SNS の使い方や約束を、家の人と話し合いましょう。

す い え い み ず あ そ 水泳や水遊びは

と く あん ぜん き つ 特に安全に気をつけよう

- ① 行き先を家の人に話してから行きましょう。一人では行かないようにしましょう。
- ② プールなど、決められたところで泳ぐようにしましょう。
- ③ 1人で川や沼には、入らないようにしましょう。
- ④ 泳ぐ前には、必ず準備運動をしましょう。

こう つ う ま も 交通のきまりを守ろう

- ① 信号や標識をよく見て、交通ルールを守りましょう。
- ② 道路への急なとび出しや車のかげからのとび出しをしないようにしましょう。
- ③ 道路や踏切を横断する時は、安全に気を付けて通るようにしましょう。
- ④ 道路や線路では遊ばないようにしましょう。
- ⑤ 二人乗りなどのきけんな自転車の乗り方をしないようにしましょう。
- ⑥ 道路では、スケートボード等の遊具で遊ばないようにしましょう。
- ⑦ 自転車はしっかり整備をしてから乗りましょう。
- ⑧ 自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶるようにしましょう。

ふ しん し ゃ き つ 不審者に気をつけよう

- ① 知らない人にはついて行かないようにしましょう。
- ② 人通りの少ないところには行かないようにしましょう。
- ③ 知らない人につきまとわれた時には、防犯ホイッスル・ブザーを鳴らす、大声をあげるなどして、地域の方、「子どもひなん所110番の家」などに助けを求めるようにしましょう。
- ④ 決められた時刻までに、おうちに帰るようにしましょう。
- ⑤ できるだけ一人で行動しないようにしましょう。