

なつやす す かた 夏休みの過ごし方

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。

夏休みを元気に過ごすには、どうしたらよいでしょうか。おうちの人とよく話し合い、学校のきまりや学級で話し合ったことを守って、よい夏休みにしましょう。

じぶん あ けいかく た じっせん 自分に合った計画を立てて実践しましょう！

けんこう あんぜん せいかつ ☆健康で安全な生活

- 早寝・早起・朝ご飯！規則正しい生活をしましょう。
- 歯、目、耳など気になる場所があったら、早めに病院でみてもらいましょう。
- 外で遊ぶときは帽子をかぶり、マスクをして、水筒を持参して水分をこまめにとるなど、体調に気を付けて過ごしましょう。
- 道路を歩いているときや自転車に乗っているときは、交通ルールやマナーに十分注意して、交通事故にあわないようにしましょう。
- 花火など危険なものを扱うときは、必ず大人の人と一緒にしましょう。
- 出かけるときには、「どこへ・だれと・何をしに・何時に帰る」を家の人に言ってから行きましょう。
- 危険な場所には、「行かない・入らない・遊ばない」ようにしましょう。
- 知らない人に、「ついていかない・車に乗らない・案内しない」ようにしましょう。
- 手洗いを徹底し、人が集まる場所は避けるなど、感染症予防に取り組みましょう。
- 息が苦しくなったら、できるだけ人から離れてマスクを外し、息を整えましょう。
- 運動をするときには、苦しくなる前にマスクを外して活動しましょう。
- 川や海など、水辺で遊ぶときは、必ず大人の人と一緒にいき、大人の人が見える範囲で遊びましょう。

がくしゅう ☆学習

- 7月までの学習内容をふりかえって、復習をしましょう。
- 夏休みだからできる学習を考えて、やってみましょう。
- 朝のすずしいときなど、時間をじょうずにつかって学習しましょう。

☆家族と心のつながりを大切にしましょう。

- ・おうちの人と相談して、自分のする仕事をきめましょう。
- ・自分でできることは、進んで手伝いましょう。
- ・家族との楽しみや話し合いの機会を多くしましょう。

☆社会の一員としての自覚を高めましょう。

- ・旅行など、遠くへでかけるときはおうちの人と一緒にいき、ルールやマナーをよく守り、他の人に迷惑をかけないようにしましょう。
- ・公園は、地域に住むいろいろな方が利用する場所です。マスクを着用し、声の大きさを考えて、遊びましょう。暑さを忘れて夢中で遊ぶことなく、水分をとり、日陰で休憩しましょう。

☆インターネット・携帯電話などによる被害にあわないために

- ・インターネットや携帯電話、スマホ、タブレットPCなどではなどは便利で役立つ反面、みなさんに有害な情報もあります。ホームページの有害な情報にアクセスしたり、掲示板にむやみに書き込んだりすると、さまざまなトラブルに巻き込まれ、悪い影響を受けることもあります。必ず、家の人と相談してから使うようにしましょう。
- ・ゲームやSNSなど、インターネット上で知り合った人に連絡先を教えたり、直接会ったりすることはとても危険ですので、やめましょう。

☆楽しい夏休みにするために

- ・夏休み中、または夏休み後に、不安なことや心配なことがあれば、周りにいる大人（おうちの人や先生など）に相談しましょう。

☆夏休み中の学校への連絡について

- ・夏休み中の学校への連絡は、平日の8:30~16:00にお願いします。

※児童の新型コロナウイルス感染が判明した際には連絡をお願いします。

(PCR検査段階では連絡不要です)

※閉庁日に感染が判明した際には、閉庁日明けに学校へ連絡をお願いします。

- ・また、閉庁日は、学校に職員がいません。ご承知おきください。学校閉庁期間中の学校への緊急を要する内容の連絡は、北部学校教育事務所までご連絡ください。

☆学校閉庁日 8月3日(水)~16日(火)

ほくぶがっこうきょういくじむしょでんわばんごう

北部学校 教育事務所 電話番号 045-944-5978 平日 午前9時~午後4時

☆夏休み明けの学校のスタートは、8月29日(月)からです。