



★**健康**と**安全**に気をつけて、**楽しい夏休み**にしましょう。

【**健康**で **有意義**に **くらす**ために】

① **規則正しい生活**をしよう

- ・早寝早起きをしよう。
- ・ごはんを朝・昼・晩の3回、しっかり食べよう。
- ・テレビゲーム、スマートフォン、学習用パソコンなどは、
おうちの人と時間や約束を決めて使おう。
(おうちの人といっしょに、うら面に書いている約束も確認しましょう。)



② **学習**をして **力**を伸ばそう

- ・自分で学習の計画をたてて、毎日少しずつしよう。
(朝のすずしいときに できるといいね！)
- ・計算や漢字など、1学期の学習の復習をしよう。
(マイノートを使うといいね！)
- ・本を読もう。(すてきな本に であえるといいね！)



③ **体**を大切にしよう

- ・体操やストレッチなどをして、毎日体を動かそう。
- ・外に出る時は 熱中症にならないように、
ぼうしをかぶろう。
- ・手洗い、うがいを しっかりしよう。
- ・冷たいものの飲みすぎや食べすぎに 気をつけよう。
- ・食後には 菌みがきをしよう。

水分ほきゅうも
わすれずに！



④ おうちの仕事を **すすんで**しよう



⑤ ^{じぶん} ^{かね} ^{たいせつ} ^{つか}
自分のお金やものを 大切に使う

- ・ おこづかいの むだづかいはやめよう。
- ・ お金の貸し借りや、おごり合いはやめよう。
- ・ 大切なものの 貸し借りや交換はやめよう。



【 安全に くらすために 】

① ^し ^{ひと} ^{こえ}
知らない人に声をかけられても、ぜったいに

ついて行ったり 車に乗ったりしない!

(^{きけん} ^{おも}
危険と思ったときは、「いかのおすし」)

② ^で ^い ^{さき} ^{かえ} ^じ
出かけるときには、行き先・帰る時こく・

^{あそ} ^{とも} ^{なまえ} ^{いえ} ^{ひと} ^{つた}
遊ぶ友だちの名前を家の人に伝えよう。

(^{ぼうはん} ^も ^{あんしん} ^{くら} ^{まえ} ^{いえ} ^{かえ}
防犯ブザーも持っていくと安心だね。) (暗くなる前に 家に帰ろう。)

③ ^{ひと} ^{とお} ^{すく} ^{とお}
人通りの少ないところは ひとりでは通らないようにしよう。

④ ^{こうつう} ^{まも}
交通ルールを守ろう。

- ・ ^{どうろ} ^{あそ} ^{どうろ} ^だ
道路では遊ばない。 道路へとび出さない。
- ・ ^{こうさてん} ^{いったんていし} ^{しんごう} ^{まも}
交差点では一旦停止し、信号を守る。
- ・ ^{じてんしゃ} ^り ^の ^{きょうそう}
自転車の2人乗りや競走はしない。



⑤ ぜったいに ^こ ^{いけ} ^{かわ} ^{あそ} ^い
子どもだけで、池や川へ遊びに行かない!

⑥ ^{きんし} ^{あそ}
禁止されているところでは、遊ばないようにしよう。

⑦ ^{きけん} ^{あそ} ^{こうどう}
危険な遊びや、めいわくをかける行動はやめよう。

- ・ ^{おお} ^{おと} ^{こうい}
大きな音がする行為
- ・ ^ひ ^{つか} ^{こうい}
火を使う行為
- ・ ^{みず} ^{ふうせん}
水ふうせん
- ・ ^{ごみ} ^す
ごみのポイ捨てなど

⑧ ^{ようじ} ^{はい}
用事がないときは、コンビニ・スーパーに入らないようにしよう。

⑨ ^こ ^{こうくがい} ^い
子どもだけで、校区外やゲームセンターに行かないようにしよう。

⑩ 夏休み中、運動場の開放はありません。

★保護者の方へ

学校では以上のように指導しています。
ご家庭でも、保護者責任のもと、具体的な
場面に応じた指導をお願いします。なお、
被害にあいそうになったり、被害にあった
ときは、すぐに岸和田警察と学校にご連絡
ください。

岸和田警察 439-1234

山直南小学校 479-0054

※夜間や休業日、長期休業中にお子様に関する
相談があれば、右の窓口や機関もご活用ください。

○『すこやか教育相談24』 0120-0-78310

*24時間対応の電話相談窓口です。(IP電話からはかかりません。)

○大阪府教育センター『すこやか教育相談』

さわやかホットライン(保護者からの相談) 06-6607-7362

Eメール:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

*電話相談 9:30~17:30 月~金曜日(祝・休日・年末年始は除く)

*Eメール相談 24時間受付(回答は後日)

○被害者救済システム『子ども家庭相談室』

06-4394-8754

*10:00~20:00 月・火・木曜日(祝日・休日は除く)

○児童相談所全国共通ダイヤル189

※児童虐待に関する通告や子育ての悩み等の相談窓口