

夏休みの生活について

長い夏休みには、楽しみにしてることや目標をもっと取り組みたいことがたくさんあると思います。でも、しっかりと計画を立てておかないと、毎日がだらだらとした生活になってしまいます。「楽しく充実した夏休み」にするために、無理のないきちんとした計画を立て、ケガや病気がないように心がけましょう。

□ 生活習慣と健康 (せいかつしゅうかん・けんこう)

- 1 夏休みの計画を立て、毎日規則正しい生活をしよう。
- 2 午前中に、宿題をどんどん進めましょう。
- 3 食事の前の手洗い、食後の歯みがきをきちんとしましょう。
- 4 「早寝・早起き・朝ごはん」に心がけましょう。
- 5 嫌いな食べ物に挑戦して、何でも食べられるようにしましょう。
- 6 食中毒に気をつけましょう。
- 7 熱中症に気をつけて、こまめに水分の補給をしましょう。
- 8 むし歯や病気のある人は、早めに治療しましょう。



□ 学習 (がくしゅう)

- 1 計画的な学習に心がけ、夏休みの最後まで宿題を残さないようにしましょう。
 - 2ヶ月間の復習と夏休みの宿題をしましょう。
 - 作文・ポスター・工作や自由研究など進んでしよう。
 - 博物館・水族館・図書館・自然体験などいろいろな場所で学ぼう。
- 2 読書を楽しもう。
 - ふだん読めない長編や読んだことのないジャンルの本に挑戦しよう。
- 3 自分の将来について、家族と話し合う機会を持ちましょう。



※Chromebookを使ってふだんできない学習に取り組ましよう

「津久田小 Chromebook おうち de 挑戦! 24 夏」参照

□ 遊びについて (あそび)

- 1 外で体を動かしましょう。(なわとび、さんぽ、ラジオ体操等外の空気をたくさんすって!)
- 2 ゲームや動画閲覧サイトは時間を決めて ※2時間が目安
 - 家庭のルールを決めてネットを使いましょう。
- 2 自転車に乗るときの約束を守ろう。
 - 4年以上は、ヘルメットをかぶり、一時停止や左側通行を守る。
- 3 遊びに行くときの約束を守ろう。
 - 道路で遊ばない。ボールを取りに行くときは車に注意しよう。
 - 外泊は、必ず保護者と一緒に行きましょう。
 - 出かけるときは、かならず家の人に、「だれと」「どこへ」「何時に帰る」などをはっきり知らせましょう。



□ その他の大切なこと

- 家庭での役割を考え、家の手伝いを進んでしましょう。
 - ・よいことと悪いことを判断し、絶対に悪いことをしてはいけません。
 - ・楽しい夏休みにするための約束を、家族でも話し合ってください。
 - ・不審者の情報がありましたら、学校または 駐在所に連絡してください。

津久田小学校 電話 (☎56-2004)

□ 保護者の皆様へ

- 1 SNS の使用をまちがえると危険です!! 【裏面参照】
「おぜのかみさま」や学校保健委員会で決定した「メディアを使うときの約束」を家庭で確認して下さい。
- 2 子どもどうしても夕方6時以降のゲームセンター等への出入りが禁止になります。また、夜10時以降は大人と一緒にでも補導の対象になりますので気をつけて下さい。

※8月11日(日)～8月18日(日)は、学校に職員がおりませんのでご了承ください。
この期間、児童の生命に関わる重大事態など緊急を要する連絡は、
平日 8:30～17:15までは 市教委学校教育課 (☎22-2121)
土日、夜間は 茨川市役所代表 (☎22-2111)
へお願いいたします。いずれの場合も校長に連絡が入ることになっています。

※ 津久