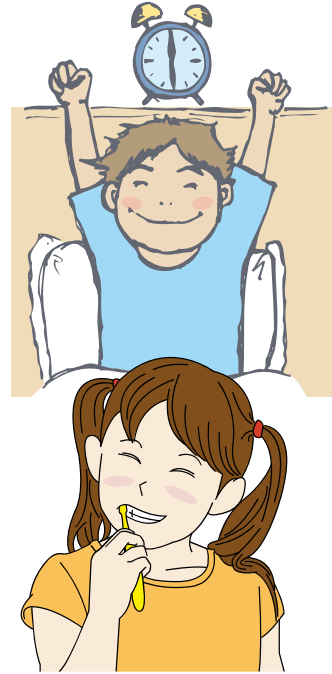


夏休みの生活について

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よう。
- 3 食事の前の手洗い、食後の歯みがきをきちんとしよう。
- 4 「早寝・早起き・朝ご飯」に心がけよう。
- 5 嫌いな食べ物に挑戦して、何でも食べられるようにしよう。
- 6 食中毒に気をつけよう。
- 7 熱中症に気をつけて、こまめに水分の補給をしよう。
- 8 むし歯や病気のある人は、早めに治療しよう。



□ 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よう。
 - 2ヶ月間の復習と夏休みの宿題をしよう。
 - 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みましょう

「津久田小 Chromebook おうち de 挑戦! 23 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（ユーチューブ等）は時間を決めて
 - 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よう。



□ 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よう。
 - ・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。



□ 保護者の皆様へ

- 1 携帯型ゲーム機やスマホ・タブレット等のインターネット接続可能機器については、家庭でルールを作って守らせてください。青少年が使用するスマホのフィルタリング設定が群馬県青少年健全育条例により厳格化されました。
 - 2 子どもどうしでは夕方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。
 - 3 交通事故や感染症を含む病気やケガについては、必ず学校に連絡して下さい。
- ※ 「SOS の出し方に関する教育」を推進しています。ご家庭でも、お子さんに気になるサインが見られたら、学校や関係機関にぜひご相談ください。

※ 交通事故や新型コロナウイルス感染（疑い）を含む病気やケガ、非行などがあったときには、学校までご連絡ください。津久田小学校 電話（56-2004）

※ 土・日曜日・8月10日～16日は学校に職員がおりませんのでご了承ください。