

# 夏休みのくらし

出雲市立神西小学校

楽しい夏休みにするには、「健康」と「安全」に気をつけ、毎日規則正しい「生活リズム」で過ごすことが大切です。また、ふだんできないことに挑戦したり、体や心を鍛えたり、学習習慣、読書習慣などを身につけたりするチャンスでもあります。ぜひ、夏休みの生活について家族のみんなと話し合っ、思い出に残る、素敵な夏休みになるようにしましょう。



## 【生活のめあて】

- な** つパテ知らずは 三度の食事 … バランスのとれた食事が基本です。
- つ** づけよう 早寝 早起き よい眠り… 睡眠時間は生活リズムの大切な要素です。
- や** ろうよ 運動 外遊び … ラジオ体操は、眠った体にスイッチを入れてくれます。
- す** っきり頭で 朝の学習 朝読書 … 涼しい時間帯を有効に使うことが大事です。
- み** ンなど 一緒に 楽しいよ … 家族、友だち、地域の人とのふれあいが大事です。

## 【生活のめやす】

- ①朝9：30までは家で学習をします。遊びに出かけたら夕方6：00までに家に帰ります。
- ②学習の時間・・・こつこつと取り組むことで、学習習慣と学習に向かう気持ちを身につけよう。  
めやす（1年生・2年生→30分以上 3年生・4年生→1時間以上 5年生・6年生→1時間30分以上）
- ③メディア（ゲーム、インターネット、スマホ、テレビなど）は時間を決めて、夜9時以降はスイッチを切ります。（河南中校区共通のきまり）
- ④SNSを利用する場合は、かならず家の人の許可を得ます。

## 【生活のきまり】

- ① 危険な遊び（火遊び、エアガン、ばくちくなど）、線路への置き石は絶対にしません。
- ② スケートボード、ジェイボード、インラインスケートなどの遊びは道路ではできません。
- ③ 工事現場、線路のまわりなど危険な場所や道路では遊びません。
- ④ 校区外へは、子どもだけでは行きません。必ず大人といっしょに行きます。  
ゆうプラザ、大型店での買い物、ゲームコーナー、映画館、イベントでは、大人といっしょに行動します。  
ゲームセンターへは出入りができません。（出雲市の小学校のきまり）
- ⑤ 校庭を使うときは、職員室の先生に声をかけてから使います。  
（ただし、熱中症指数が高いときは使えません。）
- ⑥ 友だちの家での宿泊はしません。

じぶん あんぜん じぶん まも  
【自分の安全は自分で守ろう】

- ① 出かけるときは家の人に、「どこへ、だれと、何をしに、いつごろ帰るか」を伝えて出かけよう。
- ② 外で遊ぶときは一人きりにならないようにしましょう。
- ③ 『いかのおすし』で身を守ろう。  
「いか」・・・いかない。「の」・・・のらない。「お」・・・おおごえでさげぶ。  
「す」・・・すぐにげる。「し」・・・しらせる。
- ④ 何かあったら、家の人や近くの大人（学校、交番、近所の家、子ども110番の家）に助けを求めよう。

こうつうあんぜん じゅうぶんちゅうい  
【交通安全に十分注意しよう】

じてんしゃ  
《自転車》

自転車で乗るときは、おうちの人のゆるしを得て乗りましょう。

⇒ 必ずヘルメットをかぶります。

⇒ 1・2年生は必ずおうちのひとといっしょにいるときに乗ります。

☆ 安全に乗る力（安定して乗れる技術、一時停止や安全確認が当たり前前にできること）がまだ十分に  
ついていない人が道路で乗ると危険です。

☆ 自転車は道路の左側を通ります。（歩道があれば、歩道を通ることができます。）

☆ 暗くなってからの外出には、安全タスキなどをつけて、遠くからでも目につきやすいように工  
夫しましょう。

《道路での歩行》

☆ 横断歩道だけでなく、道路を横断するときは、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

☆ 交差点や車の陰からの飛び出しは絶対してはいけません。



【保護者の方へ】

- お子さんが声かけ事案やつきまとい事案に遭遇された場合は、なるべく早く警察にご連絡してください。  
（早期解決につながります）
- 交通事故やケガ、生徒指導上の問題があった場合は、学校へご連絡ください。  
連絡先 神西小学校 TEL0853-43-1424（土日、閉庁時以外）
- ※8月10日（土）から8月18日（日）は、閉庁のため学校は開いていません。  
この期間及び土日に交通事故等重大な事案があった場合は、下記の番号までご連絡ください。

こころ ふあん しんぱい  
心の不安や心配などがあれば、学校に連絡しましょう。また、24時間無料で電話相談できる窓口もあります。

〇いじめ相談テレフォン 0120-779-110

〇24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310