

夏休みの生活について

川口市立戸塚東小学校

1 規則正しい生活をしましょう

- ① お家で話し合って毎日の日課表をつくるなど、規則正しく生活しましょう。
- ② 「早寝、早起き、朝ごはん」で健康的にすごしましょう。
- ③ お家の方のお手伝いを、たくさんしましょう。
- ④ 朝のうちに勉強しましょう。
- ⑤ 朝10時までは、友達を誘ったり、遊んだりしないようにしましょう。
- ⑥ タブレットを使用する場合は、約束を守って使いましょう。

2 健康にすごしましょう

- ① 手洗い・うがいで、病気の予防をしましょう。
- ② 自分で目標を決めて、体力づくりをしましょう。
- ③ 歯みがきは、毎日やりましょう。
- ④ 熱中症を予防しましょう。(帽子・こまめな水分補給)
- ⑤ 健康診断で指摘された病気等は、この機会に治療しましょう。

3 安全に遊びましょう

- ① 伝右川や綾瀬川などの川の近くや、危険な場所で遊んではいけません。
- ② 公共の道路で遊んではいけません。(ボール遊び、キックボード等は特に注意)
- ③ 子どもだけでゲームセンターやカラオケに入ってはいけません。
(大人と一緒にいる場合も、午後6時以降の出入りはできません)
- ④ エアガンや爆竹、その他「火の出るもの」で遊んではいけません。
花火は安全な場所で、お家の人と一緒にやりましょう。(学校の敷地内は禁止です)
- ⑤ 携帯電話、スマートフォン、通信機能付きゲーム機等は、お家の人との約束を守って安全に使いましょう。(ネットでのトラブルに十分注意しましょう)
- ⑥ 子ども同士で、「金銭」「カード類」「ゲームソフト」の貸し借りや、あげたりもらったりはしてはいけません。
- ⑦ 子どもだけで遊び行くときは、お金を持って行かないようにしましょう。

4 交通事故に気をつけましょう

- ① 交通ルールを守りましょう。(信号、自転車の乗り方)
- ② 1、2年生が自転車を利用する場合は、必ずお家の人と一緒に乗りましょう。
- ③ 自転車を利用する場合は、なるべくヘルメットを着用するようにしましょう。
- ④ 夕方5時のチャイム(防災無線チャイム)で家に帰りましょう。その後は子どもだけで外出してはいけません。
- ⑤ 不審者に遭ったり、何かされたりした場合には「近くのお家」や「こども110番の家」や「お店」に逃げ、素早く大人に助けを求めましょう。
- ⑥ 落雷・竜巻に気付いた場合には、素早く建物の中に入り、身を守りましょう。

5 緊急時には迷わず 110番(警察) しましょう

- ① その他の相談先
武南警察署 286-0110
東川口駅前交番 295-1017
戸塚東小学校 295-7887(平日8:25~16:55)
- ② 不審電話への対応方法についても、お家の方とよく確認しておきましょう。
(他人の電話番号等は絶対に教えないこと)