



めあて なつやす  
**健康で安全な夏休みにしよう**  
期間 7月26日(土)～8月19日(火)

**1 規則正しい生活をしよう**

- (1) あいさつ・返事・後かたづけなどをしっかりとやる。(花小5A運動)
- (2) 早寝(9時頃まで)早起き(6時頃まで)をし、朝ご飯をしっかりと食べる。
- (3) すずしいうちに学習する。

1年生30分以上 2年生40分以上  
3年生50分以上 4年生60分以上  
5・6年生90分以上 読書・自由研究などを  
する時間を含めてもよい。

- (4) 10時前は友達をさそわない。  
※学校のプールを利用する場合にはこの限りでない。
- (5) 夕方5時30分までには家に帰る。
- (6) 自分でできる仕事を決め、毎日実行する。
- (7) 読書のめあてを決めて進んで読書をする。

**2 健康でじょうぶな体を作ろう**

- (1) 「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて生活する。
- (2) むし歯・目・鼻・耳などの病気を治療する。
- (3) 水泳など、適度に体を動かす。

夏休み中のプール開放

7月28日～8月4日(月～金)

**10:00～11:30 午前中のみ**

9:00～10:00 (銀河学童のみ)

※詳しくは別紙(学校からのお便り)を参照。

**3 地区行事に参加しよう**

- (1) 地域社会の一員として、地区行事等に参加する。
- (2) 子ども会行事等に参加する。



市民プールの利用について

夏休み中、お子さんが市民プールを利用する場合について、次のことについてご理解とご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

- ①お金は持たせない。  
(買い食いや食べ歩きをしないよう指導しています。)
- ②のどが乾いた時のためや熱中症予防のために水筒を持たせる。
- ③安全面を考え、努めて保護者の方もついて行くようにする。  
(特に1, 2年生)

**4 事故のないくらしをしよう**

- (1) プールには、準備体操をしっかりとし、シャワーを十分に浴びてから入る。
- (2) 知らない人に誘われてもついて行かない。
- (3) 外出のときは、行き先や帰宅時刻を家の人に話して許しをもらう。
- (4) 学区外へは親や責任をもてる大人と一緒に行く。  
(アルテ・銀河モール・市立図書館など)
- (5) 子どもだけでお店に行かない。
- (6) 万引きをしない。
- (7) お金の貸し借りはしない。
- (8) 子どもだけでゲームコーナーへ行かない。
- (9) カードの交換はしない。
- (10) 危ない所で遊ばない。(川・池・道路・線路)
- (11) 危ない遊びはしない。(特にエアガンなど)
- (12) 花火は必ず大人とやる。(子どもだけでしない)
- (13) 買い食いや食べ歩きをしない。
- (14) 交通ルールや自転車のきまりを守る。

**1・2年…家の周りや広場**

**3・4年…自分のブロック内(親の判断のもと、自分の技量に合わせて乗る)**

**5・6年…学区内**

- 市民プールへ低学年と一緒に行くときは自転車で行かない。
- ヘルメットをかぶる。
- 横断歩道は降りて渡る。
- 交差点では、必ず停止して左右の安全を確かめてから運転する。



不安や悩みがある時は誰かに相談することが大切です。

一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

学校の他にも、電話で相談することができます。

- ・24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310
- ・チャイルドライン  
0120-99-7777 (16～21時)
- ・児童相談所虐待対応ダイヤル 189
- ・花巻小学校 0198-23-2376