

夏休みの生活

令和8年7月17日
元八王子東小学校

つぎ き なつやす あんぜん げんき たの す
次のことに気を付けて、夏休みを安全に、元気に、楽しく過ごしましょう。

1 規則正しい生活をしよう

にち けいかく た きほんてき せいかつ す
1日の計画を立て、基本的な生活リズムをくずさないように過ごそう。

- はやね はやお しゅくだい はや す
・早寝、早起きをしよう。 ・宿題は早めに済ませよう。
- しょくじ き じかん た つめ の き
・食事は決まった時間にとり、食べすぎや冷たいものの飲みすぎに気を付けよう。
- ゲームやスマートフォンのやりすぎ、動画やテレビの見すぎに注意しよう。



2 健康と安全に注意しましょう

ねっちゅうしょう つか き
(1) 熱中症や疲れすぎに気を付けよう。

- あそ あつ すいぶん
・遊ぶときにはぼうしをかぶろう。 ・暑いときは水分をこまめにとろう。
- ひるね からだ やす
・昼寝をして体を休めよう。



どうろ きけん ばしょ あそ
(2) 道路や危険な場所では遊ばないようにしよう。

- どうろ いちりんしゃ
・道路では一輪車やローラーブレード、キックボード、バランスボード等はやめよう。
- こども かわあそ きたあさかわ しろやまがわ ゆうえいきんし
・子供だけの川遊びはやめよう。(北浅川・城山川は遊泳禁止)
- すいろ あそ さく すいろ いえ いえ あいだ すいろ はい
・水路での遊びはやめよう。(ガードや柵のある水路、家と家との間の水路に入らない。)

じてんしゃ の かた ちゅうい
(3) 自転車の乗り方に注意しよう。

- しんごう まち きけん の かた と だ
・信号を守ろう。危険な乗り方や、飛び出しはやめよう。
- りの かたてうんてん だいなら うんてん よる むとうか きんし
・2人乗り、片手運転、2台並んでの運転、夜の無灯火は禁止です。
- ヘルメットをかぶろう。 ・子供だけで、遠いところへは行かないようにしよう。
- あんぜん じてんしゃ の かた うち ひと かくにん
・安全な自転車の乗り方についてお家の人と確認しよう。

※「自転車安全教室」(3年生)で学ぶまでは、一人で乗ることはできません。

- しょうがくせい じてんしゃ ほどろ とお ほ こうしゃ き つ
・小学生は自転車で歩道を通ることができます。歩行者にぶつからないよう気を付けましょう。

(4) 遊びに行くときは行き先、遊ぶ人、帰る時刻を家の人に知らせよう。

• 午後5時には、家に帰っているようにしましょう（夕やけチャイムを家で聞けるようにしましょう）。

(5) ゲームセンター、カラオケ、プール、大型商業施設などは子供だけで行きません。

(6) 誘拐や痴漢に気を付けよう。〈いか・の・お・す・し〉

○知らない人に声をかけられても、ついていかない。

○知らない人の車にのらない

○変だと思ったら、おおきな声を出そう。すぐににげよう。

○いやだな、こわいなと思ったことは、大人に知らせよう。

不審者を見かけたり、被害にあったりしたときは、すぐ 110番！

• なるべく一人では歩かないようにしましょう。

• 防犯ブザーを身に付け、いざというときは鳴らそう。

• 何か危険なことがあったら、まず警察に連絡しよう。（高尾警察署：042-665-0110）

(7) 花火は大人といっしょに広い場所でしょう。

• 人のいない方へ花火を向けよう。

• 水を用意しておこう。

• 燃えかすなどのあとしまつをきちんとしよう。

• 爆竹はしません。

(8) 公園などの広場や住宅街では大声でさわがないようにしましょう。

公園には、使ってはいけないボールや遊ぶときの約束（きまり）などが書かれていたものが掲示されています。周りにはいる人たちのことを考えて遊ぶようにしましょう。

(9) ヘビ、ネズミ、イノシシなど野生の生き物には近付かないようにしましょう。

3 地域や家のルールを守って生活しましょう

(1) 火遊びは絶対にしてはいけません。（大きな事故になります。）

(2) ゲームやスマートフォンなどの使い方についてお家の人とルールを決めよう。

• SNSやオンラインゲーム、インターネットで困ったときは身近にいる信頼できる大人に相談しましょう。

(3) お金の使い方や使い道について、家の人とよく話し合ってから使おう。

かぞく いちいん きょうりょく せいかつ
4 家族の一員として協力して生活をしよう

- (1) 自分じぶんのことは自分じぶんでしよう。
(2) 家の仕事いえ しごとは進すすんで手伝てつだおう。
(3) 毎日まいにちする仕事しごとを決きめて続つづけよう。



こま おとな そうだん
5 困こまったことがああったら大人おとなに相談そうだんしよう



とうきょうと そうだん ほっとらいん 24じかんうけつけ
東京都いじめ相談ホットライン (24時間受付)

そうだん LINE とうきょう
相談ほっとLINE@東京



【 子供たちの気になるサイン 】

- ・これまで関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・急に成績が落ちる
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・年下の子供や動物に乱暴な言動をする
- ・投げやりな態度が目立つ

がっき しぎょうしき
2学期の始業式

がつ にち じ ふん
8月31日(月) 8時20分から始業式です。(8:00~8:15の間に登校します。)

持ち物は学年だよりを確認してください。

※ 月曜日に上履きを忘れる児童がいます。忘れずに持たせてください。

(上履きを忘れた児童が安全に過ごすために、学校で上履きを貸し出していますが、その数が不足しています。ご家庭で不要になった上履きがありましたら、学校に寄付して頂けると助かります。よろしく願います。)