

# なつやす す かた 夏休みの過ごし方について

いよいよなが〜い夏休みがはじまります※ 学校は9月1日（日）までおやすみです。

夏休みで生活リズムをくずさないように、次のきまりを守って楽しい夏休みを過ごして下さい！

## せいかつ (1) 生活について

① はやね はやお ころ きそくただ せいかつ おく  
早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送ろう。

② いえ てつだ  
家の手伝いをがんばろう。



はやあさくん

はやあちゃん

あさごはんさん

あざしるちゃん

よるかしめに

## がくしゅう (2) 学習について

① ほん  
本をたくさん読もう。

② なつやす  
夏休みにしかできないことにチャレンジしてみよう！（体力作り、漢検勉強等）

## あそ (3) 遊びについて

① で  
出かけるときは、行き先や目的を家族に伝えて約束の時間までに帰宅しよう。

② しんやはいかい  
深夜徘徊はぜったいにしない。

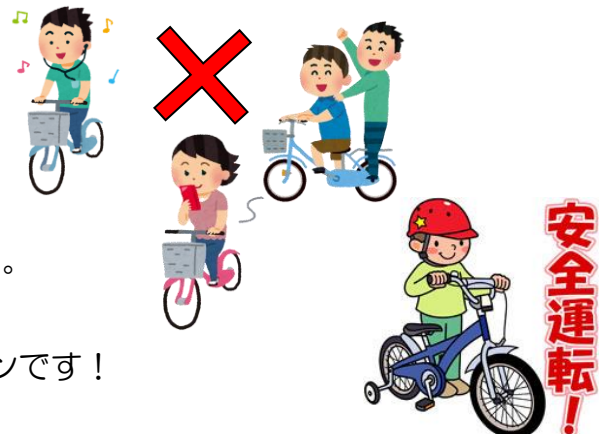
じけん じこ  
事件・事故などトラブルにまきこまれることがないように、夕方6時ごろには帰宅する。

③ こうつう まも  
交通ルールを守ろう。

しんごう まも おうだんほどろ わた  
・信号を守り、横断歩道を渡ろう。

じてんしゃ の あんぜんうんてん こころ  
・自転車に乗るときは安全運転を心がけよう。

そうさ ふたりの  
スマホ操作、イヤホン、二人乗りはキケンです！



安全運転!

④ <sup>あぶ</sup> 危ない場所に行かない。

• <sup>とも</sup> 友だちだけで海に行かない。

• <sup>こうじげんば</sup> 工事現場など危ない場所には近づかない。



⑤ <sup>し</sup> 知らない人に声をかけられたら、<sup>に</sup> すぐ逃げるか、<sup>ちか</sup> 近くにいる大人の人に<sup>つた</sup> 伝えよう。

【 <sup>い</sup> 行かない・<sup>の</sup> 乗らない・<sup>おおこえ</sup> 大声をだす・<sup>に</sup> すぐ逃げる・<sup>し</sup> すぐ知らせる 】

いかない



のらない



おおこえでさけが



すぐにげる



知らせる



#### (4) <sup>けんこう</sup> 健康について

① <sup>すいみんじかん</sup> 睡眠時間を<sup>じゅうぶん</sup> 十分にとろう。

② <sup>むしば</sup> 虫歯の<sup>ちりょう</sup> 治療は<sup>なつやす</sup> 夏休み中<sup>ちゅう</sup> にがんばろう。

③ <sup>す</sup> 好き嫌いせず、<sup>さんしょく</sup> 三食<sup>た</sup> しっかり食べましょう。

④ <sup>そと</sup> 外での<sup>かつどう</sup> 活動のときは、<sup>すいぶんほきゅう</sup> 水分補給をして<sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症<sup>ちゅうい</sup> に注意しましょう。

⑤ <sup>たいそう</sup> ラジオ体操やストレッチ、<sup>うんどう</sup> かるい運動など<sup>うご</sup> すすんでからだを動かしましょう。

⑥ <sup>がいしゅつご</sup> 外出後は<sup>てあら</sup> 手洗い、<sup>うがい</sup> うがいをしよう。 ※<sup>かんせんしょうたいさく</sup> 感染症対策<sup>てってい</sup> の徹底<sup>ねが</sup> をお願いします。



#### (5) <sup>がっき</sup> 2学期について

<sup>くがつふつか</sup> 9月2日(月) <sup>げつ</sup> 2学期始業式 <sup>じゅぎょう</sup> 授業がはじまります。

<sup>じかんわり</sup> 時間割を<sup>かくにん</sup> 確認して、<sup>わす</sup> 忘れ物がないように<sup>じゅんび</sup> 準備して<sup>とうこう</sup> げんきに登校しましょう！！