

平成27年度

夏休みのくらし

おおさかしりつほりかわしょうがっこう
大阪市立堀川小学校

なが なつやす あんぜん あんしん す
長い夏休みを安全で安心して過ごすために、つぎのようなくらしをしましょう。

せいかつ

- いちにち せいかつじかん けいかく た きそくだ せいかつ
• 一日の生活時間の計画を立て、規則正しい生活をしよう。
- こ はんかがい
• 子どもどうして、繁華街やゲームセンター、カラオケボックス、テーマパークなどに行かないようにしよう。
- か もの い がい
• 買い物以外で、スーパーマーケットやコンビニエンスストアに行くのはやめよう。
- がっこう い がい
• 学校以外のプールへは、子どもどうしでは、行かないようにしよう。
- あそ で とき なに い かえ つた
• 遊びに出かける時は、「どこへ、だれと、何をしに行くのか、いつ帰るのか」を伝え、決められた時刻までには家へ帰ろう。
- ひと さそ ぜったい い
• 人に誘われても、絶対について行かないようにしよう。
- むり つ い ちか いえ こ ばん いえ に
• 無理やり連れて行かれそうになったら、近くの家や「子ども110番の家」に逃げこむか、おおごえ し ぼうはん な
大声で知らせよう。(防犯ブザーを鳴らすこともできます。かばんにつけておこう。)
- ひとり である
• 一人で出歩くのはやめよう。
- きも
• 気持ちのよいあいさつをしよう。
- おこづかいのむだづかいをやめよう。かしたり、かりたり、おごったりもいけません。



がくしゅう

- けいかく た し ぶん べんきょう いちがつき まな ないよう たし
• 計画を立て、自分から勉強をしよう。一学期に学んだ内容ができているか確かめよう。
- あさ べんきょう
• 朝のすずしいうちに勉強をしよう。
- なが やす ひと
• 長い休みでないと、できないようなことを一つでもしよう。
- しぜん かつどう さんか
• 自然にふれたりし、ボランティア活動に参加したりすることもよいでしょう。

けんこう

- 運動^{うんどう}を毎日^{まいにち}続け、体^{からだ}をきたえよう。
- プール開放^{かいほう}に進^{すす}んで参加^{さんか}しよう。
- 食べ^たすぎ、冷たいもの^{つめ}の飲み^のすぎに気^きをつけよう。
- 外^{そと}から帰^{かえ}ったら、手^てあらい・うがい^{うがい}をしよう。
- 朝^{あさ}・昼^{ひる}・晩^{ばん}、食^たべたあとには、歯^はをみがこう。
- 長い時間^{なが}、直^じ射^{かん}日光^{ちよくしや}を浴^あびないようにし、外^{そと}では、帽子^{ぼうし}をかぶろう。水分^{すいぶん}もこまめにとろう。
- 健康診断^{けんこうしんだん}で見^みつけた病^{びよう}気^きは、休^{やす}み中^{ちゆう}になおしておこう。



あそび

- 危険^{きけん}な場所^{ばしょ}では、遊^{あそ}ばないようにしよう。
(大川^{おおかわ}・環状線^{かんじょうせん}の土手^{どて}・工事現場^{こうじげんば}・エレベーター^{ちゅうりんじょう}・駐輪場^{ちゅうしやじょう}・駐車場^{こうそう}・高層マンション^{こうそう}
の屋上^{おくじょう}・道路^{どうろ}やビル・マンション・ホテルなどの出入り口^{でい}近く^{ぐちちか}など)
- マンションやビルの中^{なか}に入り込^{はい}んで、遊^{あそ}ぶのはやめよう。
- 子どもどうしでのザリガニ^ことり、魚^{さかな}釣りなどはやめよう。
- 花火^{はなび}は、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒^{いっしょ}にしよう。
- きけんなもので遊^{あそ}んだり、持^もち歩^{ある}いたり
しないようにしよう。



事故防止

- 自転車^{じてんしゃ}は正^{ただ}しく乗^のろう。
- 自転車^{じてんしゃ}の二人乗^{ふたりの}りはしません。スピード^だの出^だしすぎはやめよう。
- 交通^{こうつう}ルール^{まも}を守^{まも}ろう。
- 信号^{しんごう}を守^{まも}り、交差点^{こうさてん}などでは左^さ右^{ゆう}の安全^{あんぜん}をかならず確^{たし}かめよう。
- 自動車^{じどうしゃ}のかげや曲^まがり角^{かど}から、飛^とび出^だしをしないようにしよう。