

平成27年度

なつやす 夏休みのくらし

おおさかしりつほりかわしょうがつこう
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ただせいかつ
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
子どもどうしで、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。
- がつこういがい
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
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。
- ひとさぞぜつたいい
人に誘われても、絶対について行かないようにしよう。
- むりやり連れていちかいいえ
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

- けいかくたじ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。
- ながやすひとつ
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

- 運動を毎日続け、体をきたえよう。
- プール開放に進んで参加しよう。
- 食べすぎ、冷たいものの飲みすぎに気をつけよう。
- 外から帰ったら、手あらい・うがいをしよう。
- 朝・昼・晩、食べたあとには、歯をみがこう。
- 長い時間、直射日光を浴びないようにし、外では、帽子をかぶろう。水分もこまめにとろう。
- 健康診断で見つかった病気は、休み中になおしておこう。



あそび

- 危険な場所では、遊ばないようにしよう。
(大川・環状線の土手・工事現場・エレベーター・駐輪場・駐車場・高層マンションの屋上・道路やビル・マンション・ホテルなどの出入り口近くなど)
- マンションやビルの中に入り込んで、遊ぶのはやめよう。
- 子どもどうしでのザリガニとり、さかな釣りなどはやめよう。
- 花火は、お家の人と一緒にしよう。
- きけんなもので遊んだり、持ち歩いたりしないようにしよう。



じこぼうし 事故防止

- 自転車は正しく乗ろう。
- 自転車の二人乗りはしません。スピードの出しすぎはやめよう。
- 交通ルールを守ろう。
- 信号を守り、交差点などでは左右の安全をかならず確かめよう。
- 自動車のかげや曲がり角から、飛び出しをしないようにしよう。