

平成28年度 なつ やす 夏 休 みの く ら し

おおき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、
き じこく いえ かえ
決められた時刻までには家へ帰ろう。
- し ひと さそ ぜったい い
• 知らない人に誘われても、絶対について行かないようにしよう。
- むり やり 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 ふくすう こうどう
• 一人で出歩くのはやめ、複数で行動しよう。
- 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 いちがっき まな ないよう
• 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 たしかめよう。
- 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 かつどう さんか
• 自然にふれたり、スポーツ活動や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。
- てっだ かぞく ひとり やくわり
• お手伝いをし、家族の一人として役割をもとう。

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。
- プール水泳指導^{すいえいしどう}に進^{すす}んで参加^{さんか}しよう。
- 食べすぎ、冷たいもの^{つめ}の飲みすぎ^のに気^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^あには、歯^はをみがこう。
- 長い時間^{なが}、直^じ射^{かん}日光^{ちよくしやにっこう}を浴^あびない^{そと}ようにし、外^{そと}では、帽^{ぼう}子^しをかぶ^{すいぶん}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^みつかった病^{びょう}気^きは、休^{やす}み中^{ちゆう}にな^おして^おこ^うう。



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^{かん}状^{じょう}線^{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^{ちゅう}輪^{りん}場^{じょう}・駐^{ちゅう}車^{しゃ}場^{じょう}、高層^{こうそう}マンション
の屋上^{おくじょう}、道路^{どうろ}、ビル・マンション・ホテル^{かいだん}などの階^で段^いや出^{ぐち}入^かり口^{くち}近^かくなど)
- マンションやビルの中^{なか}に入^{はい}り込^こんで、遊^{あそ}ぶのはやめよう。
- 子^こどもどうしでのザリガニ^{さかな}とり、魚^{さかな}つりなどはやめよう。
- 花火^{はなび}は、お家^{うち}の人^{ひと}と一^{いっ}緒^{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。
- けいたい電話^{でんわ}を使^{つか}うときは、お家^{うち}の人^{ひと}とル^きール^{つか}を決^{とも}めて使^しい^{ひと}ましょ^うう。友^{とも}だちや知^しっている人^{ひと}
の住^{じゅう}所^{しょ}や電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう}、メ^{ほか}ール^{ひと}ア^{つた}ド^{つた}レス^{レス}を他^{ほか}の人^{ひと}に伝^{つた}えては^{はい}け^ませ^んん。



事故防止

- 自^じ転^{てん}車^{しゃ}は正^{ただ}しく乗^のろ^うう。
- 自^じ転^{てん}車^{しゃ}の二^{ふた}人^{りの}乗^だりはし^ませ^んん。ス^だピー^だド^だの出^だし^だず^だぎ^だは^だや^だめ^だよう。
- 交^{こう}通^{つう}ル^るール^るを^{まも}ろ^うう。(歩^{ある}いて^{ある}い^{ある}る^{ある}とき^{ある}も^{ある}です。)
- 信^{しん}号^{ごう}を^{まも}り、交^{こう}差^さ点^{てん}な^こど^さで^さは^さ左^さ右^{ゆう}の^{あん}安^{ぜん}全^{ぜん}を^{たし}かな^{たし}らず^{たし}確^{たし}か^{たし}め^{たし}よう。
- 自^じ動^{どう}車^{しゃ}の^まか^かげ^かや^ま曲^まが^かり^か角^{かく}か^から、飛^とび^だ出^だし^だを^しない^{よう}に^しよう。