

ちよう き やす ひ かた 長期休みの日のくらし方

1 きまりのあるくらし

①きまりある生活をしよう。

いちにち けいかく た せいかつ
・一日の計画を立てて生活しよう。

がいしゅつじかん がつ がつ ごぜん じ ご ご じ
・外出時間は3月～9月は午前10時から午後6時までにしよう。

が つ が つ ご ぜん じ ご ご じ
10月～2月は午前10時から～午後5時までにしよう。

がいしゅつ じ なに い なんじ かえ いえ ひと し
・外出の時は、「だれと」「どこに」「何をしに行き」「何時に帰る」かを家の人に知らせて
で
出かけよう。

よる がいしゅつ ほごしゃ いっしょ で
・夜の外出のときは保護者と一緒に出かけよう。

つぎ ばしょ ほごしゃ いっしょ
・次の場所には保護者と一緒に行くようにしよう。

えいが デパート スーパー 繁華街 魚釣り サイクリング カラオケ ゲームセンター ボウ
リング スケート場 江津湖 登山 大型商業施設など)

かわ うみ こ い あそ
・川や海は子どもだけで行ったり遊んだりしません。

②交通のきまりを守ろう。

ほどう ある ほどう みぎがわ ある
・歩道を歩こう。歩道のないところでは、右側を歩こう。

しんごう おうだん ほどう わた
・信号のない横断歩道は渡りません。

じてんしゃ ねんせい いじょう ひと の こうつう まも
・自転車は4年生以上の人に乗っていてもいいが、交通のきまりを守ります。

じてんしゃ お
・ふみきりでは自転車を押してわたります。

どうろ の
・キックボード・スケートボードなどは道路では乗りません。

③気をつけたいこと

し ひと こえ い
・知らない人に声をかけられてもついて行きません。

ひがい う 受けそうになったら ちか おとな こ ひなん いえ たす
・被害を受けたら(受けそうになったら)すぐに近くの大人や「子ども避難の家」などに助
もと けいさつ がっこう れんらく
けを求め、警察と学校に連絡しましょう。

かね とも どうし もの きん
・お金のむだづかいや、友だち同士での物やお金のかしかりはやめよう。

じぶん すす てつだ
・自分から進んでお手伝いをしよう。

しんがっき じゅんび
・新学期の準備をしよう。

2 健康で安全なくらし

①きそく正しい生活で、元気にすごそう。

- ・早寝早起きを心がけ、遅くとも10時までには寝よう。
- ・テレビやゲームは見る時間を決めて、長い時間見ないようにしよう。
- ・食事のあとは歯みがきを必ずしよう。
- ・買い食い、立ち食いはやめよう。

②体力づくりをしよう。

- ・なわとびやマラソンなど自分の体にあった運動を一日のなかで必ずやろう。
- ・家の中では、じゅうなん体操をして体を柔らかくしておこう。

③あぶない遊びはやめよう。

- ・川での遊び(白川や坪井川などでの魚釣りや水遊び)
- ・鉄道線路への立ち入り
- ・火遊び、火薬遊び、子どもだけの花火
- ・刃物遊び、エアガン遊び

④歯や耳、目などの体の悪い病気や悪いところは休み中に治しておこう。

3 休みの日の学習

学習の計画を立てよう。

- ・毎日きまった時間に学習しよう。(午前10時までは家で勉強しよう)
- ・自分に合った学習を工夫しよう。
- ・新学期の準備をしよう。(学習用具の準備をしよう)
- ・作文や日記で自分の生活を振り返ろう。
- ・読書の時間をつくって、最後まで読み通そう。