

来週7月21日（金）に1学期の終業式が行われます。7月22日（土）～8月28日（月）の合計38日間が夏休みとなりますが、この期間に1学期の学習の振り返りをしたり、日頃はなかなかできないような取り組みをするなど、充実した夏休みを送れるようにしてほしいと思います。8月29日（火）の2学期始業式の日、心身ともに一回り大きくなった子どもたちに会えることを楽しみにしています！

充実した夏休みにするために、ご家庭で以下の2つのことをお子様とご確認ください。

1 規則正しい生活（早寝早起き・朝ごはん）

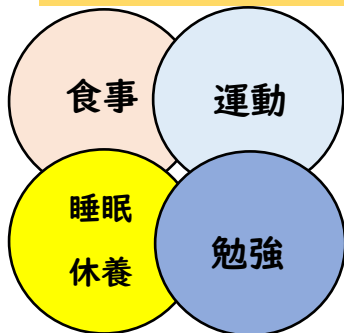
夏休みは生活習慣が乱れがちですが、規則正しい生活を続けるようにしましょう。

「早寝早起き・朝ごはん」の習慣は心身の健全な成長のために不可欠です。

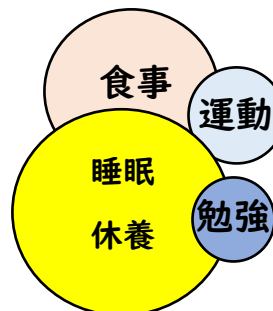
「食事」、「運動」、「睡眠・休養」、「勉強」の4つのバランスが整った生活を送ることができれば、実りある夏休みになることでしょう。是非、どのような一日の過ごし方をすればよいか、お子様と話し合ったり、計画を立てたりしてください。



バランスの整った一日のイメージ



バランスが崩れてしまうと…



2 事故やトラブルを回避する

夏休みは楽しいことが多い反面、交通事故や水難事故、その他様々なトラブルに巻き込まれやすい時期です。学校では、夏休み中の事故やトラブルの未然防止に向けて、夏休みの暮らしについて事前に指導を行います。

後日配付します『夏休みの暮らし』には、様々なきまりが載っていますが、すべてのきまりに共通するのは「自分自身を大切にする」、そして「相手や地域のことを大切にする」ということです。

ご家庭でも『夏休みの暮らし』をお子様と一緒にご確認ください、安全で充実した日々を過ごせるよう、よろしくお願い致します。

以下に、『夏休みの暮らし』の内容からクイズを出題しております。是非お子様と一緒にクイズにチャレンジしてください！（答えは、『夏休みの暮らし』を見て探してくださいね）

<クイズ①>

保護者と一緒に行く場所にはどんなところがあるでしょうか？

<クイズ②>

やってはいけない危ない遊びや、人の迷惑になることにはどんなものがあるでしょうか？

<クイズ③>

インターネットを使う際に、気を付けるべきことはどんなことでしょうか？