

長い休みの生活

狭山市立柏原小学校
生徒指導部

児童のみなさんへ

明日から長い休みが始まります。

普段の学校生活とは違った様々な体験を積み、心も体も豊かに成長する良い機会です。

しかし、長い休みは、生活が不規則になりがちです。規則正しい生活を心がけ、

安全に気を付けて、けがや事故のない楽しい休みを過ごせるようにしましょう。

始業式に、みなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

1 規則正しい生活

(1) 早ね早起きを心がけ、朝ごはんをきちんととって、規則正しい生活を送りましょう。

(2) 休みの課題は、計画的に進めましょう。始めが大切です。

(3) 市のチャイムが聞こえたら、すぐに家に帰りましょう。

(4) 外から帰ったら、はき物をそろえるようにしましょう。

(5) 目標を持って生活するようにしましょう。



例えば、夏休みの場合、7月の終わり、8月初め、中ごろ、終わりというように分けて、具体的な計画を紙に書いてみましょう。特に8月の終わりは、学校生活のリズムに合わせた規則正しい生活にもどして、学校生活に向けて心と体を準備しましょう。



2 家の手伝い

(1) 家族の一員として、自分にできることは進んでしましょう。

(2) うちの人とよく話し合い、毎日続けられる自分の仕事を決めて、やりぬきましょう。

3 健康な生活

(1) むし歯など体のよくないところは、休みを利用して早く治しましょう。

(2) 手洗い、うがい・水分補給をこまめにして、病気の予防に努めましょう。

(3) 暑さ、寒さに負けず目標を決めて体を鍛え、「体力向上大作戦」などに取り組みましょう。

(4) 毎食後、歯みがきをきちんとしましょう。



4 安全な生活

次のことをしっかりと守りましょう。

(1) 交通事故にあわないようにしましょう。

・道路は右・左をたしかめて正しくわたり、とびだしは絶対にしません。

・横断歩道、歩道橋を正しく渡ります。『止まれ』の標識を守ります。

・自転車は正しく乗り、スピードを出しすぎたり、二人乗りをしたりしません。

・子供だけで自転車に乗る範囲は、低学年は家の周り、中学年は地区内、高学年は学区内です。

・自転車は車の仲間です。乗る時は、左側を通行しましょう。

・自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶります。



(2) 知らない人にさそわれても絶対についていきません。

防犯ブザーを鳴らしたり、「子ども110番」の家などに助けを求めたり、
大きな声で叫び、逃げます。



(3) 一人遊びや、さびしいところ・河川敷には子供だけでは行きません。

(4) 学区外の大店、スーパー、ゲームセンター、映画館など、人のたくさんいるところには、
子供だけでは行きません。コンビニにも子供だけでは行きません。

(5) 市営プールなどには子供だけでは行きません。川や用水路にも子供だけでは絶対に
遊びに行きません。

(6) 道路など工事をしているところには、近づきません。

(7) 火遊びなど危険な遊びは、絶対にしません。校庭で火遊びはしません。



5 遊び

(1) 遊びに行くときは、行き先・帰る時刻などを家の人に伝えてから出かけましょう。

(2) 道路など工事をしているところには、近づかないように注意しましょう。

(3) 遊びをしたら、後片付けをしっかりとしましょう。

(4) エアーガン、スケートボード、キックボード、爆竹、田畑に入ることなど、危険で迷惑な遊びや
行動はしないようにしましょう。

(5) 学校に遊びに来る時は、お菓子やゲームを持ってきません。

(6) カード交換のトラブルが増えています。子供同士のカード交換はしません。

(7) ゲームやインターネットなどは、お家でルールを作り、そのルールを守りましょう。

6 その他

(1) お金の貸し借りや、ゲーム機、カードの紛失などは、トラブルの元です。

お金の使い方や、ゲーム機、カードの持ち出しについて、約束を決めて使いましょう。

(2) 友達の家の電話番号を聞き出す電話がかかってきても絶対に教えない

ように注意をしましょう。「知りません。」と言って電話を切ります。）



万一、事故等が発生したときは、学校や警察にすみやかに連絡して下さい。

学校の電話 2953-5862

柏原 交番 2954-3103

(大きなけが、入院の時も学校へ)

狭山警察署 2953-0110

※長期休業 中の平日8:25~16:55以外は、メッセージ電話対応となっています。

何か相談したい人はこちらにも相談できます。

彩の国 よりそう みんなの電話教育相談 #7300 または 0120-86-3192