

# 夏休みのすごしかた

相馬市立中村第一小学校

夏休みは、7月21日(土)～8月26日(日)までです。  
けがや事故のない楽しい夏休みにするために、次のことをお家の人といっしょに話し合ってください。

## 夏休みの3つのねらい

1. いっぱいがんばった1学期のつかれをとって、長い2学期をがんばりぬく体力をつける。
2. 長い休みにしかできないことにチャレンジする。
3. 進んでお手伝いをしたり、日ごろできない体験をしたりする。

## 夏休みの4つのやくそく

### 1. きそく正しい生活をおくろう。

- 早ね・早おきをしましょう。
- あいさつをきちんとしましょう。
- すすんでお手伝いをしましょう。
- テレビの見すぎやゲームのやりすぎに気をつけましょう。

### 2. けんこうに注意しよう。

- むし歯、目や耳の病気をなおしましょう。
- 食べすぎたり、つめたいものを飲みすぎたりしないようにしましょう。
- 外で元気にあそんで体力づくりをしましょう。



### 3. 毎日続けて勉強しよう。

- むりのない計画を立てて、勉強しましょう。
- 夏休みにしかできないことに挑戦してみましょう。

( 理科の自由研究、発明工夫展、苦手な教科の復習、新聞を読むなど )

- たくさん本をよみましょう。 1～3年生...3冊以上 4～6年生...5冊以上
- 朝の10時までは友だちの家に行ったり、遊びにさそったりしません。

| 勉強の時間のめやす |               |
|-----------|---------------|
| 1・2年生     | ...30分～1時間    |
| 3・4年生     | ...1時間～1時間30分 |
| 5・6年生     | ...1時間30分～2時間 |

『夏休み中もパワーアップ！』

#### 4. けがや事故に注意してあそぼう。

- 自転車にのるときは、交通ルールを守って、ヘルメットをきちんとかぶりましょう。二人乗りはぜったいしません。
- 道路へのとび出しはぜったいにしません。
- 夕方は、午後5時までに帰るようにしましょう。(午後5時にサイレンがなります。)

- 遊びに出かけるときは、

「いつ」「どこに」「だれと」「なにをしに」出かけるのか、「いつかえるのか」をお家の人に話しましょう。

- きけんな遊びや人のめいわくになる遊びはしません。

- ・ 花火 ・ 火遊び ・ 線路や道路での遊び
- ・ 川や沼、つつみ、ため池での水遊び
- ・ キックボードやエアガンでの危険な遊び
- ・ 子どもだけでは、海に行きません。



- お金の使い方に気をつけましょう。

- ・ 用事がないのに、お店やスーパーに出入りしないようにしましょう。
- ・ 子どもだけでは、大型店やゲームセンター(ゲームコーナー)への出入りはしないようにしましょう。
- ・ お金の貸し借りやゲームの貸し借りや売り買いはしないようにしましょう。

- 知らない人に声をかけられても、ぜったいについていきません。もし、知らない人にさそわれたら、「いか・の・お・す・し」の言葉を思い出しましょう。

いか・・・ついていけない  
の・・・車にのらない  
お・・・おおごえをだす  
す・・・すぐになげる  
し・・・しらせる



- 万引きは、犯罪です。ぜったいにしません。

- 家の人の許可なく、友だちの家に泊まったりしません。

もし、何かあったら、学校や先生にかならずれんらくしてください。

学 校・・・ 3 5 - 3 1 6 8