

幼児・児童のみなさん

保護者の皆様

那覇市立城西小学校・幼稚園

校長・園長 宮 里 寧

(公 印 省 略)

夏休みの過ごし方について

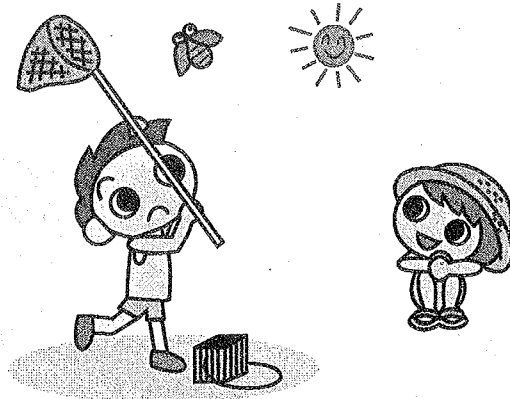
さあ、いよいよ夏休みです。夏休みは39日間にわたる長期の日程です。期間中、事件・事故に巻き込まれないように、さらに、病気やけがに気をつけて、下記のことを留意して過ごしましょう。

1. 生活指導について

- (1)規則正しい生活（早寝・早起き・食事時間・勉強時間・遊び時間・テレビやゲームの時間等のけじめ）をしましょう。日課表・生活予定表を立て、けじめある生活をしましょう。
- (2)暴飲・暴食をつつしみ、好き嫌いをなく、おいしく食べるようにしましょう。
- (3)遊ぶ時は、帽子をかぶり、日なたで長い間遊ばないようにしましょう。(熱中症注意！)
○室内での活動では、常に風通しを良くし換気に気をつけましょう。
○活動中は、こまめに水分補給に心がけましょう。
- (4)外から帰ったら、必ず手を洗い、うがいをして、汗をふきましょう。毎日お風呂に入り、体を清潔にしましょう。
- (5)子ども会の活動には、積極的に参加しましょう。(ラジオ体操や清掃活動等)

2. 遊びについて

- (1)外出の時は必ず「行き先」「帰る時間」「一緒の友人」を家の人に告げてから出かけましょう。
- (2)見知らぬ人に誘われても、ついて行きません。(いか・の・お・す・し)
- (3)子どもだけで、デパートや大型スーパー、映画館、ゲームセンターなどへ行きません。
- (4)危ない場所で遊びません。
- (5)危ない遊びはしません。
- (6)歩きながらの飲食はやめましょう。



3. 交通事故から自分を守るために

- (1)道を歩く時は、必ず右側を通り、2人以上で歩く時は、横に広がって歩かないようにしましょう。
- (2)道路から急に飛び出しません。左右をよく見て、車が止まってから歩きましょう。
- (3)止まっている車の前や後から急に飛び出しません。
- (4)車の多く通る道路で自転車やスケート類（ローラースケート、キックボード等）に乗りません。
また自転車の2人乗りもしません。
- (5)道路を横切る時は、信号機や横断歩道のあるところで横断しましょう。

4. 水難事故から自分を守るために

- (1)海や河川等に子どもだけで行きません。必ず保護者と一緒に行きましょう。
○立ち入り禁止区域や危険な場所へは絶対に行かない。
- (2)保護者以外の人と行く時は、必ず保護者の許しを得て大人と一緒にいきましょう。
(一緒に行く人、場所、帰る時間などを家族に知らせておきましょう)
- (3)満潮時には泳がないようにしましょう。沖に向かって泳がないで、岸と平行に泳ぎましょう。
○遊泳禁止区域では絶対に泳がない。
- (4)長時間（疲れるまで）泳ぎません。適当に休み時間をおいて泳ぎましょう。
- (5)泳ぐときは準備運動、整理運動を十分に行いましょう。
- (6)万が一おぼれたり、おぼれている人を見かけたら大声で近くの人に知らせましょう。

5. 学習時間やその他について

- (1)朝の涼しいうちに学習しましょう。
○夏休み期間中、家庭学習を集中して取り組みましょう。
- (2)午後6時までには必ず家へ帰りましょう。
- (3)地域の子ども会活動や地域の環境美化活動、行事には地域の一員として参加しましょう。
- (4)規則正しい生活リズムを崩さずに、早寝・早起きのリズムで過ごしましょう。
○日課表を立てて生活しましょう。

