

夏休みの過ごし方について

7月もそろそろ終わり、今年もまた楽しい夏休みがやってきます。夏休み期間中はコロナもありますが、多くの方が行楽地に出かける可能性があります。また、ご家族でもいろいろなところへ出かける計画もたくさんあるのではないかと思います。この期間中は気分もゆるみがちになるので、次のことに気をつけ、安全で楽しい休みにするよう心がけさせて下さい。

1 計画的で規則正しい生活をしよう。

- (1) 早寝・早起きを心がけましょう。
- (2) 家庭学習の時間を決め、予習復習を頑張りましょう。
- (3) スマートフォンやテレビは計画的に見ましょう。



2 事件・事故から身を守り、安全で楽しい夏休みにしよう。

- (1) 外出するときは行き先・帰宅時間・同伴者などを家族に伝えましょう。
- (2) 危険な場所への立ち入りや危険な遊びはしません。
- (3) 知らない人には絶対について行かず、知らない人の車にも絶対に乗りません。
- (4) 危険を感じたら、周りの大人に助けを求めましょう。
- (5) 自転車の二人乗りやスピードの出しすぎ、飛び出しなど危険なことは絶対にしません。
- (6) 海水浴やつりなどへは大人と一緒にいきます。
- (7) 外出する時は、こまめに水分をとり、すずしい服装で活動しましょう。
- (8) 自然災害(台風、津波、地震)がある時は、安全な場所で過ごしてください。



3 コロナには万全の対策をしよう。

- (1) 三密を避けましょう。
- (2) 手洗い、うがい、アルコール消毒を徹底しましょう。
- (3) マスクを着用しましょう。
- (4) 暑さで息苦しいと感じた時は、マスクを外して深呼吸をしましょう。



※ 以上の心得を守り、充実した楽しい夏休みを過ごし、連休明けにはまた元気に登校して下さい。