

夏休みの過ごし方

<おうちの人といっしょに読みましょう>

1. 安全な生活をしましょう

★交通事故や水の事故には、十分注意しましょう。

飛び出しは絶対にしません。自転車に乗るときはヘルメットをかぶります。

★遊びに行くときには、行き先と帰りの時刻を必ず言うてから出かけましょう。

なるべく1人では出かけたり遊んだりしないようにしましょう。

お金を持って遊びには行きません。

★遊園地、プール、スーパーマーケット、繁華街（デパート、カラオケ、ゲームセンターなど）は、子供だけでは行きません。行く時は、大人と一緒にいきましょう。

★知らない人に声をかけられた時は、「いかのおすし」

（**い**かない・**の**らない・**お**おごえで・**す**ぐににげる・**し**らせる）

・花火をするときには、近くに水を用意して、大人の人と一緒に遊びましょう。

・光化学スモッグ注意報が出たら、外出や外遊びはやめましょう。

2. 健康・安全に気をつけて、元気に過ごしましょう

★外出する時は、必ず帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。

★食べすぎや飲みすぎには気をつけて健康な体をつくりましょう。

・規則正しい生活のリズムをつくりましょう。

・体を動かす遊びをたくさんして、強い体をつくりましょう。

・辛いことや困ったことがあった時は近くにいる大人に相談しましょう。

・動画サイトの視聴やオンラインゲーム、SNS等の利用の仕方や時間は、お家の人と相談し、健康や安全に気を付けて利用しましょう。

3. お家の方へ

※以下の点をお子さんとお話してください。

- ・出掛けるときの約束について（どこに 誰と 何時まで など）
- ・交通安全について（自転車に乗るときのヘルメットの着用など）
- ・プールや川、海などの水遊びについて。（急な増水や離岸流など）
- ・熱中症予防について（生活習慣 帽子をかぶる マスクを外す
ネッククーラーを着けるなど）
- ・オンラインゲームやSNSの利用について（課金やメッセージのやり取りなど）

★2学期始業式は、**8月28日(木)**です。いつも通りの時刻に登校させてください。(うわばき・防災ずきんを忘れずに！**給食なしです。**)

★8月12日(火)～15日(金)は、閉庁日になります。

緊急の際は、**東村山市役所・教育総務課(393-5111)**へご連絡ください。

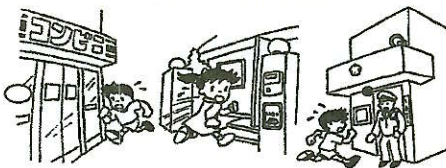
事件や事故がありましたら、すぐに110番！

その後、学校にも必ずご連絡ください
042-391-8119

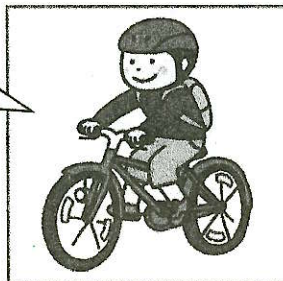
い
かな
い
の
ら
ない
お
お
き
な
こ
え
を
だ
す
す
ぐ
に
げ
る
し
ら
せ
る

こわい！！と思ったら！

○ すぐに近くのお店や家に逃げこもう



自転車に乗るときは、
ヘルメットを
かぶりましょう！



みんなをまもってくれるマークです
マークのあるいえや、おみせをさがしてみよう