

令和6年度

# 夏休みのすごしかた(児童用)

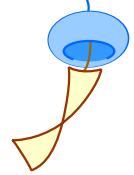
高岡市立五位小学校

夏休みはもうすぐです。

「五位っ子のやくそく」や家の人と決めたことを守り、安全に過ごしましょう。

## 夏休みのやくそく

- 生活や学習の目当てを決めて取り組もう。
- 規則正しい生活をし、健康な心と体をつくろう。
- やくそくやきまりを守って、安全に生活しよう。
- 家族や地域のために、自分ができることを進んでしよう。



### 【1】生活や学習の目当てを決めて、計画を立てる。

- 自分に合った目当てを決めよう。
- むりのない計画を立てよう。(学習・生活・運動・お手伝い)
- 午前中は、家で勉強や読書、お手伝いをして過ごし、友達の家など遊びに出かけない。

### 【2】規則正しい生活をし、健康な心と体をつくる。

- 「早ね・早起き・朝ごはん」に心がける。
- 進んで運動してしょうぶな体をつくろう。
- 食後の歯みがきをわすれずにしよう。
- テレビを見る時間やゲームの仕方を家の人と相談して決めよう。【ごいネットルール】を守ろう。
- 学習専用端末は、先生に言われたことを守り、学習のためだけに使おう。
- 歯や目、耳などの病気は、休み中に治そう。

### 【3】やくそくやきまりを守って安全に生活をする。危険なことはしない。

- とび出しはぜったいにしない。交差点や道路をわたるときは、かならず「右左右」を見て安全を確認する。
- 自転車に乗るときはヘルメットをかぶる。「五位っ子自転車ルール」を守り危険な乗り方をしない。
- 外出する時は、「どこで」「だれと」遊ぶのかや、帰る時刻、どうやって行き来するかを家の人に伝え、5時までに帰る。防犯ブザー(笛)をもって外出する。
- 道路やちゅう車場、空き家、用水や川では遊ばない。
- 子供だけで校外外へ行かない。
- 家の人の許可なしに、子供だけでスーパーマーケット、コンビニエンスストア、ディスカウントストア、大型量販店、ゲームセンター(コーナー)等に入出入りしない。
- 友達同士でお金、ゲームソフト、CD、カード等の貸し借り、売り買いなどをしない。おたがいに、おごったりおごられたりしない。
- 公共の施設(ボールパーク等)を使うときは、他の利用者のことも考えて、ルールを守って使う。
- 魚釣りや海水浴は家の人と行く。用水には近づかない。
- 見知らぬ人のさそいにのらない。(「こども110番の家」に助けを求める、「いかのおすし」を守る)

### <外出前の合い言葉>

#### 「きょうはイカのおすし」

きょ：きょりをとる

う：うしろにきをつける

は：はやめにかえる

イカ：いかない

の：のらない

お：おおごえをだす

す：すぐにする

し：しらせる

- ・花火は家の人として、火のいたずらをしない。
- ・友達の家には泊まらない。

【4】人の役に立つことを進んでする。家族や地域の人とのふれあいを深める。

- ・家の人や近所の人に進んで元気よくあいさつをしよう。
- ・自分にできる仕事やお手つだいを進んでしよう。
- ・お世話になる人に「おねがいます」「ありがとうございます」など、きちんとあいさつをしよう。
- ・家の人といっしょに読書をしたり、読んだ本について話をしたりしよう。



◆事故や事件にあったら、すぐにれんらくをしましょう。

高岡西交番	3 1 - 0 0 3 2
五位小学校	3 1 - 5 1 1 8
学校携帯	0 8 0 - 4 4 1 8 - 5 7 9 7

### 【五位っ子自転車ルール】

- ・道路の左側を一行で走行し、スピードを出しすぎないようにします。
- ・子供だけで自転車で乗って、校区外へは行きません。
- ・8号線では自転車に乗りません。渡るときは地下道をおして渡ります。
- ・交通量の多い時間帯や工事中の道路はできるだけ通りません。
- ・道路の横断や踏切では、自転車を降りて渡ります。
- ・雨や雪が降っている日、雪が積もっている道やおおっている場所、暗い時間帯は乗りません。
- ・駐車する時は、かぎをかけてきれいに並べておきます。

### 【ごいネットルール】

- 家族で、生活リズムに合ったルールを決めよう。
  - ・学習時間を確保する。(目安：10 × 学年 + 10分)
  - ・一日の使用時間を家族で決める。(目安：最高2時間まで)
- 相手のことを考えた使い方をしよう。
  - ・人を傷つける言葉を使った投稿や送信はしない。
  - ・夜9時以降・朝7時以前は、相手にメッセージを送らない。
- 自分と友達の身を守ろう。
  - ・個人が特定される情報を教えない。  
(住所、名前、生年月日、学校名、電話番号、顔写真など)
  - ・ネット上で知り合った人と会わない。