

あたたかな目で 夏休みの生活

待ちに待った夏休みがやってきます。健康で楽しい夏休みにするために、次のことに気をつけて生活しましょう。

1 計画をしっかり立て、規則正しい生活をしよう。

- ① 家族にも地域の人にも大きな声で心をこめてあいさつをしよう。
- ② 早ね早おきなど、規則正しい生活を自分から進んでしよう。
- ③ 1日のうちで勉強する時間を決めるなど、計画的に勉強しよう。
- ④ テレビやゲーム、タブレットなどは時間を決めて使おう。
- ⑤ 一学期の勉強をふり返り、学習内容を復習しよう。
- ⑥ 家族の一員として、お手伝いなど自分ができることをしよう。
- ⑦ お金は、計画的につかおう。友達と金品のやりとりはやめよう。
- ⑧ 飲みすぎや食べすぎに気を付け、バランスのよい食事をとろう。
- ⑨ 歯の治療など、体の治療は早めにしておこう。



2 いろいろなことにチャレンジしよう。

- ① 運動をしよう。自然に親しもう。
- ② 楽しい本を見つけて、たくさん読もう。
- ③ 自分のやってみみたいことに、じっくりと取り組もう。



3 危険から身を守ろう。

- ① 知らない人について行かない。
- ② 遊びにいくときは、家の人に次のことを言って出かけよう。
「どこへ」「だれと」「何をしに」「何時ごろ帰るか」
- ③ 子どもだけで川へ行ったり泳いだりするのは禁止です。
- ④ 花火など火を使う場合は、大人といっしょにしよう。
- ⑤ かみなりが鳴りだしたら、家の中に入ろう。

4 交通のきまりを守ろう。

右の表は自転車で行ける範囲です。

	自転車で行くことができる範囲
1年生	保護者と一緒であれば自転車に乗ることができます。しかし、
2年生	子どもだけで自転車に乗ることは避けてください。
3年生	高瀬地区内のみ。
4年生	ただし市民プール利用で桐淵橋を渡る場合は、西小学校まで。
5年生	高瀬・一ノ宮・額部・市街地のみ。 ※国道 254 号線バイパスは車の通りが激しいのでわたってはいけません。
6年生	せん。もみじ平運動公園までは行くことができません。

- ① 道路では、絶対遊ばない。
- ② 交差点や車のかげからのとびだしをしない。
- ③ 自転車に乗るときは、ヘルメットを着用する。
- ④ 交通ルールを守って自転車に乗る。スピードを出して、レースなどをしてはいけない。
一時停止「止まれ」や交差点では、しっかり止まって左右の安全を確認する。
無灯火・二人乗り・片手運転・手放し運転・ジグザグ運転・傘差し運転などは、絶対にしない。

保護者のみなさまへのお願い

※自転車の場合、加害者にも被害者にもなる可能性があります。十分気を付けて乗るよう御家庭でも伝えていただきたいと思います。なお、群馬県では未成年者が自転車を利用する場合、自転車保険の加入が義務化されています。

5 その他

- ① 地域の公園や公民館など、ルールを守って大切に利用しよう。ゴミなどは持ち帰ろう。
- ② ゲームセンター、ゲームコーナー、カラオケボックスなどへは子どもだけで行かない。
(16歳未満の少年の午後6時以降の遊技場への入場は、県条例で禁止されています。)
- ③ 深夜の外出をしない。友達の家泊まらないようにしましょう。
(県青少年保護条例では、午後10時以降、青少年のみの外出は制限されます。また、正当な理由を除き、保護者が深夜に少年を連れ出したり、同伴したり、とどめたりすることはできません。)

保護者のみなさまへのお願い

◎インターネットやLINE等の利用について

夏休みは自由な時間が増えるため、インターネット動画視聴を長時間行ったりLINEのやり取りが増えたりと、生活のリズムが乱れやすくなってきます。また、各種SNSにつきまちは次のような危険が存在します。

- ・やり取りのすれ違いからいじめの温床になる。
- ・長時間のやり取りから体調を崩す。
- ・不特定多数の人とのやり取りから犯罪に巻き込まれる。
- ・著作権や肖像権の侵害を行ってしまう。

など、一度の過ちが、取り返しのつかないものになってしまうケースが多々見受けられます。

また、近年のゲーム機もインターネット上でのやり取りやボイスチャットなどを前提としたものが多く、ゲーム上のトラブルについて学校に相談されることが増えてきています。ゲーム機に関して本体設定やスマートフォンのアプリで利用時間や利用可能なゲーム・アプリ等を設定することができます。

子どもたちがトラブルに巻き込まれる、トラブルを起こしてしまうことを未然に防ぐためにもペアレンタルコントロールの設定や使い方のルールを確認するようお願いいたします。

◎交通事故、大きなけがや病気での入院などの場合は、学校に連絡してください。

高瀬小 TEL 62-0578

教頭携帯 TEL 080-3380-2125