

なつやす せいかつ 夏休みの生活

おくたまちょうりつ ひかわしょうがっこう
奥多摩町立 氷川小学校

べんきょう あそ まいにち せいかつ なか じぶん た
勉強、遊びなど、毎日の生活の中で自分に合っためあてを立て、
げんき たの なつやす す くふう
元気で楽しい夏休みが過ごせるように工夫しましょう。

けんこう 健康

- マスクの着用、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。
- 毎朝の検温、健康観察を継続しましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。
- 冷たいものの飲み過ぎ、食べ過ぎに注意しましょう。
- 晴れた日の遊びには、帽子をかぶりましょう。
- 状況に応じて、マスクを外して熱中症を予防しましょう。
- 目、耳、鼻、歯など、治療していない人は、休み中に治しておきましょう。



あそび 遊び

- 不要・不急の外出は避け、出掛ける場所は、家の人と相談して決めましょう。(3つの密を避けましょう)
- 出掛けるときは、「いつ、だれと、どこへいくか。何時に帰るか。」など、家の人ができるようにしておきましょう。(防犯ブザー・マスクを忘れずに！)
- 花火は、子どもだけではやらないようにしましょう。
- 遊技場(ゲームセンター)やカラオケには、行かないようにしましょう。
- 緊急事態宣言がでている間は、友達の家では遊ばないようにしましょう。
- 道路への飛び出しは絶対にしてはいけません。また、自転車は、時間と場所を考えた安全に注意して乗りましょう。
- 自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう。

がくしゅう 学習

- 学習のめあてを作り、計画的に実行していきましょう。
- 好きなことを、続けてがんばりましょう。苦手なことにも、少しずつ挑戦しましょう。

た その他

- 「新しい生活様式」に引き続き取り組みましょう。
- 気持ちよくあいさつしましょう。
- 夕方5時までは、家に帰りましょう。
- テレビやゲームなどは、自分でよく考えて、やりすぎないように気を付けましょう。
- 家の仕事（お手伝い）をすすんでやりましょう。
- だれかに言われてから何かをするのではなく、自分で何をしたらよいのか、何をしなくてはいけぬのか、何をしてはいけぬのかなどを、考えて行動できるようにしましょう。
- 公共施設（福祉会館など）では、マナーを守って過ごしましょう。



なつやす
夏休みのわたしのめあて

◇不審者などに遭遇した場合は、学校に連絡する前に
まず、110番に連絡してください。

※学校への連絡は、0428-83-2514 へお願いします。

2学期の始業式は9月1日(水)です。8時25分までに登校しましょう。