

夏休みの生活

名護市立屋部小学校・中山分校

夏休み前にお子さんと一緒に読み合わせ、確認してください。

1 早ね・早おき・朝ごはん

- (1) 夏休みの間も「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣を継続させましょう。
1 学期間積み重ねてきた生活習慣をくずさず。
よい生活習慣はすべての活動を充実させます。
- (2) テレビ・ゲームは使用時間を必ず決める。(必ずルールを決める)
テレビやDVDの長時間の視聴、ゲームのやりすぎは前頭葉に影響し、
考える力・気づく力を低下させます。



2 安全・安心 保護者の皆様、地域の巡回・見守り活動をお願いします。

- (1) 子どもだけで出かけるときは、必ず行き先を把握し、帰る時刻を決める。
○どこへ・だれと・何をしに?・何時にかえる。
○午前中の早い時間や食事の時間に、友達の家へは遊びに行きません。
○子どもだけでの外泊はしません。(友達とのお泊り会など)
※保護者と一緒でも夜 10 時以降の外出は控えましょう。
- (2) 大型商業施設には、子どもだけで出かけない。
不審な出来事があった時は、すぐに近くの人や商店に助けを求める。
- (3) 自転車はヘルメット着用で利用、二人乗りはしない。
交差点や道路横断時は必ず一事停止をする。
- (4) 海や川へは子どもだけで行かない。必ず大人と一緒に行く。



3 健康



- (1) 1 学期の保健調査を受けて、治療勧告を受けた治療を済ませる。
「健康第一」「あなたを大切にしています。」
- (2) ラジオ体操に参加するなど、運動を習慣化する。



4 豊かな体験・学習

- (1) 地域行事などに積極的に参加しましょう。
- (2) 自由研究・工作等、普段取り組むのが難しい課題にもチャレンジしましょう。
- (3) 学習は、コツコツと！ 目的を持って
「苦手を克服」し、自信を持って 2 学期を向かえられるように。
「一度に終わらせる」では、せっかくの勉強もなかなか身につけません。