

高山小 夏休みの過ごし方

令和2年 7月

三鷹の森学園三鷹市立高山小学校 生活保健部

いよいよ夏休みです。楽しく過ごすために、特に次のことに気を付けましょう。

★自転車^{じてんしゃ}で交通事故^{こうつうじこ}にあわない・起こさない

(ヘルメットをかぶり、交通ルール^{こうつう}を守って安全^{まも}に乗ります。)

(キックボードやブレイクボード等の遊具^{とう}で、移動^{ゆうぐ}しません。)

★SNS^あトラブル^おにあわない・起こさない

(三鷹の森学園CS委員会^{みたか もりがくえん いいんかい}のケータイ・スマホ使用契約書^{しょうけいやくしょ}を守り、正しく使います。)

★お金^{かね}のトラブル^おを起こさない

(友達^{ともだち}におごったり、おごられたりしません。貸し借り^かもしません。)

★熱中症^{ねっちゅうしょう}対策^{たいさく}をする

(こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}を心がけます。)

ひと じぶん たいせつ
人も自分も大切にします！！

★感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}をする

(密集^{みつしゅう}・密接^{みつせつ}・密閉^{みつぺい}をさけて、マスクの着用^{ちやくよう}、こまめな手洗い^{てあら}・うがい、フィジカル・ディスタンス^{こころ}を心がけます。)

1. 健康^{けんこう}に気を付け、きそく^き正しい生活^{ただ}をしましょう。

- ①生活^{せいかつ}のリズム^{まも}を守る。(おきる時^じこく、ねる時^じこくなど)
- ②朝^{あさ}のすずしいうちに勉強^{べんきょう}する。
- ③午前10時^{ごぜん}までは、友だち^{とも}をさそわない。
- ④夕方^{ゆうがた}のチャイム^きが聞こえたら、家^{いえ}に帰^{かえ}る。
- ⑤光化学スモッグ注意報^{こうかがく ちゅういほう}が出た時^で、目^めやのどに痛み^{いた}を感じたら、外^{そと}で遊ぶ^{あそ}のをやめて、うがいをしたり目を洗^{あら}ったりする。痛み^{いた}のはげしい時は、お医者さん^{いしや}に診^みてもらう。
- ⑥学校^{がっこう}の健康診断^{けんこうしんたん}で、「治療^{ちりょう}のすすめ」をもらい、まだ治療^{ちりょう}していない人^{ひと}は休み^{やす}中に受診^{ちゅう}する。
- ⑦日^ひなたで過ごす時^{とき}は帽子^{ぼうし}をかぶり、水分^{すいぶん}・塩分補給^{えんぶんほきゅう}をこまめに 行^{おこな}ったりして熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}する。

2. 事故^{じこ}にあわないように、気を付けましょう。

- ①出かける時^では、だれと、どこへ、何をしに行き^{なに}、何時^いに帰る^{なんじ}か、家^{かえ}の人^{いえ}に話す。また、防犯ブザー^{ぼうはん}を必ず携帯^{けいたい}する。
- ②交通事故^{こうつうじこ}に気を付ける。
・道路^{どうろ}は、歩道^{ほどう}または白^{しろ}い線^{せん}の内側^{うちがわ}を歩く。(道^{みち}のはし^{ある}を歩く。)

- ・道路をわたる時は、おうだん歩道をわたる。(右、左、右をよく見て、車に気を付ける。)
- ・道路では遊ばない。(サッカーなど)
- ・自転車のあぶない乗り方(横道からの飛び出し、スピードの出し過ぎ、二人乗り、反対車線を走る、手放し運転など)をしない。

- ③ゲームセンター、カラオケ、その他いろいろな人が大勢集まる場所へは、子どもだけでは行かない。
- ④人通りの少ない所や、空き地などでは一人で遊ばない。
- ⑤知らない人にはついて行かない。(危険を感じたら近くの人に助けを求め、家の人にすぐ知らせる。)
- ⑥花火は必ず大人の人と一緒にいる。危険な遊び(爆竹・エアガンなど)をしない。
- ⑦大人が留守の家に子どもだけで集まらない。

3. みんなで使う場所(児童館、図書館など)では、フィジカル・ディスタンスをとりながら、きまりを守りましょう。

- ①使った道具のあと片付けをきちんとする。使った後は必ず手洗い・うがいをする。
- ②言葉づかいに気を付ける、職員の方へあいさつをするなど、礼儀正しく行動することを心がける。

4. その他

- ①1日の生活表を作り、計画的に過ごす。
- ②すすんで家の手伝いをする。
- ③使わない部屋の電気は消すなど節電に努める。
- ④お金は大切に使い、子どもどうしでは絶対におごったり、おごられたりしない。
- ⑤社会のルールをしっかり守る。
- ⑥感染症対策を心がける。

※2学期 始業式 . . .

●痴漢・不審者に注意！ 被害にあったら、すぐに110番または
三鷹警察署(49-0110)に通報しましょう。

出かける時は、必ず防犯ブザーをもっていきましょう。

●「電話番号を教えて」などの不審電話の被害がふえています。一人でいる時には
出ないようにしましょう。

●危ない目にあいそうになったら、近くの大人が「子どもひなんじょ」に助けを求めましょう。

●大きな事故、けがや病気など、何かあったら学校に連絡しましょう。



高山小学校 0422-45-3275

三鷹の森学園CS委員会では「三鷹学びのスタンダード」に基づき、携帯電話やスマホを買い与えた場合の利用ルールを作成しました。携帯電話やスマホの所有者は保護者であることを子どもに伝え、各ご家庭でも使用時の心得を話し合い、対象年齢に見合った「我が家のルール」をお決めください。



ケータイ・スマホしょうけいやくしょの使用契約書

ケータイ・スマホおや かは親から借りているものです。

使用しょうにあたりかき下記のルールを話し合はな あ きって決めました。



- パスワードおや おしは親に教えます。
- インターネットはフィルタリングせつてい設定をします。
- 自分じぶんや他人たにんの個人情報こじんじょうほう(電話番号でんわばんごう・メールアドレスじゅうしょ・住所おや きよかなど)を親の許可おしなく教えません。
- ダウンロードやネットショッピングは親おやの許可きよかをもらいます。
- 人の悪口ひと わるぐちを書き込かんだり送こったりしません。
相手あいてを不快ふかいにさせたり誤解ごかいされたりしないよう言葉ことばを選えらびます。
- 勝手かってに他人たにんの写真しゃしんや動画どうがを撮とりません。
- ながらある(歩きながら・自転車じてんしゃに乗りながら・食事しょくじをしながら)ケータイやスマホはしません。
- 使う時間つか じかんを決めます……夜よるの9時以降じいこうは使いません。
- 使う場所つか ばしょを決めます……自分じぶんの部屋へやには持ち込もみません。
- 困こまったときはすぐ親おやに相談そうだんします。
- 約束やくそくを守れまもないときには親おやに返かえします。



☆ 私わたしはこのルールを守まもります 子こどもの名前 _____