

令和4年度 宮小っ子 夏休みの過ごし方

いよいよ7月21日（木）から夏休みです。

夏休みが子ども達にとって楽しく充実したものになるよう、下記のことを各学級で子ども達と確認しています。ご家庭でも話し合ってくださいますようお願いいたします。なお、※は保護者の方へのお願いです。

9月1日の始業式に子ども達の明るい笑顔が見られますよう、生活面・安全面そして学習面でのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染防止に努め、自分自身や家族の生命を守る行動をとりましょう。毎日の健康観察シートを記入し、健康管理をしっかりと行って下さい。

1. 生活の基本を大切に

きびしい暑さだけでも気がゆるみがちになるものです。それが毎日休みとなると、夜ふかしや不規則な生活リズムにつながってしまう場合が、多く見られます。基本的なリズムを守って一日の生活を充実させるようにしましょう。

①早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守りましょう。

②テレビ・ゲーム・スマートフォン・インターネットなどの時間は家庭できめられた時間内にしましょう。
※視力等にも影響がありますので、時間を決めて視聴させて下さい。

③午前中の涼しいうちに学習をしましょう。



2. 健康・安全を第一に

クーラーのきいた部屋で一日中過ごしていると、外に出たとき体の調子がおかしくなるものです。暑いからといって家で過ごすよりも、適度な運動で体力をつけていきましょう。

自転車、キックボード、ローラースケート、スケートボード・リップスティック等は、安全に気を付けて遊びましょう。

①ラジオ体操に参加し、体力をつけましょう。

②交通安全について

- ・交通ルールを守る（信号無視をしない・横断歩道を渡る）
 - ・自転車はヘルメットをできるだけ着用し、安全に運転する。（路地からの飛び出しはしない・片手運転しない・自転車の安全点検をする）
- ※もし事故が起こってしまった場合は、学校への連絡をお願いいたします。

③活動中はこまめに水分補給をし、熱中症予防を心がけましょう。状況に応じてマスクをはすすなどして暑さ対策をしましょう。



④子ども達だけで、危険な場所には行かないようにしましょう。
※海や川、子ども達の遊び場や遊び方についてしっかり話してあげて下さい。

⑤外出の際は、必ず家族の許しをもらって出かけましょう。どこへ、だれと、何時に帰るか家の人に伝え、夕方6時30分には、帰宅しましょう。
※不審者の出没の心配もあります。子ども達の友達関係や遊び場等を把握し、早めの帰宅を呼びかけて下さい。

⑥台風接近時には、情報に気をつけ暴風警報発表時には外出しないようにしましょう。

⑦新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用・手洗い・三密を避ける等を心がけましょう。

3. 勉強をしっかりと

夏休みは各家庭が学校の役割を果たすことになります。各学年・学級から夏休みの課題等が出されていますので、この機会に学習の予習・復習をしておきましょう。

①宿題は計画的に進めていきましょう。
自分で日課表を作ってみると、生活リズムを整えるのに役立ちます。

②自学自習は継続していきましょう。

③夏休み期間中に読書に親しみましょう。
夏休み中の図書貸出は、8月16日(月)から8月27日(金)までです。

④体験学習等、普段学校生活ではできないことに挑戦してみましょう。
※子ども達に無理のない計画を、ご家庭で話し合うことをお願いいたします。

4. 手伝いをしっかりと

この夏休みで家族の一員として、家庭での仕事を役割分担してみてもどうでしょう。普段やってもらって当たり前の感覚が、変わってくるとおもいます。

①玄関そうじや部屋のそうじなど、学校で行っているそうじを家庭でも実行してみましょう。

②高学年は、家庭科で習った調理実習を役立ててみましょう。

③家族の一員として、自分でできることは、進んでやりましょう。



5. 二学期始業式 9月1日（木）

- 通常通り
- 給食あり
- 式服登校
- *上履き・エプロン忘れずに
- 夏休み中の宿題