

ふゆ やす せい かつ 冬 休 みの 生 活

令和4年12月
松原市立恵我小学校生活指導部

もうすぐみなさんが楽しみにしていた冬休みが始まります。お家の人と、休み中の生活について話し合い、きまりや約束を守り、元気で安全に毎日を送りましょう。

☆ 早寝早起きをして、規則正しい生活をおくりましょう！

冬休みは生活のリズムがくずれやすくなります。起きる時刻や寝る時刻・遊ぶ時間など、決められた時刻や時間を守れるようにしましょう。

起きる時刻	午前7時まで	
友だちの家に遊びに行く時刻	午前10時までは、友だちの家に遊びに行かないようにしましょう。	
家に帰る時刻	午後5時まで	
寝る時刻	1・2年生	午後9時まで
	3・4年生	午後9時30分まで
	5・6年生	午後10時まで
テレビ・ゲーム・タブレット・スマートフォンの時間	2時間まで	

☆ 元気で安全な毎日をおくりましょう！

【体を大切にしましょう】

- 外から帰ってきた時や食事の前など、手洗いうがいをしましょう。
- 外で運動をしたり遊んだりして、たくさん体を動かしましょう。

【規則を守りましょう】

- 交通規則を守りましょう。特に自転車の二人乗り・交差点での飛び出しなど、危険なこととはしないようにしましょう。



- 道路上で遊ばないようにしましょう。
(例) Sボード・ローラーブレード・スケートボード・キックボードなど
- 用もなく、子どもだけでは行ってはいけない場所に行かないようにしましょう。
(例) 大型商業施設・コンビニ・ゲームセンター・ボーリング場・映画館・カラオケ・レンタルショップ・スーパー・飲食店など
- 火遊びは、してはいけません。
たき火・爆竹・ライターやマッチの持ち出しなど。
- 入ってはいけない場所には入ってはいけません。(川や池・危険な場所など)
- その他、エアガンなどの危険な遊びはしないようにしましょう。
- 留守(お家の人のいない)の家に上がりこんで遊ばないようにしましょう。
- お金を持って、出かせないようにしましょう。
- スマートフォンや携帯電話、インターネットを使ったゲームなどはお家の人と話し合っ て使い方を決めましょう。

【外出するときの約束】

だれと・どこへ行くのか・何時ごろ家に帰るのか

お家の人につたえてから出かけましょう。帰宅時刻が遅くならないようにしましょう。

☆ 自分の身を守るために...

- 知らない人に声をかけられたら
「あぶない」と思ったら、大声を出し、近くの人に助けをもとめましょう。
(子ども110番の家が近くにあれば、行って助けをもとめましょう。)
- 知らない人からさそわれても、ついて行ったり車に乗ったりしてはいけません。
- 気をつけてほしいこと
 - 一人にならないようにしましょう。
 - 午後5時以降の外出はやめましょう。
(塾や、やむをえない場合でも、お家の人と一緒に行動しましょう。)
 - 人気のないところを通らないように十分注意しましょう。

困ったことや心配なことがあったら、学校に連絡をしてください。
松原市立恵我小学校 332-1212



冬休みの生活の約束についてのお願い

令和4年12月

松原市立恵我小学校

子ども達が楽しみにしている冬休みが近づいています。安全に、楽しい休みが過ごせるよう、子ども達に冬休みの生活の約束について指導しています。特に、以下の点については、ご家庭でもくり返しご指導いただきますようお願い申し上げます。

- 1、遊びに行くときは、「だれと」「どこへ行くのか」「何時ごろ家に帰るのか」をお家の人に言い、帰宅時刻（午後5時まで）を守る
 - ・日が短く、遅くまで遊んでいると危険です。必ず5時には帰宅するようにしましょう。
 - ・必ず、お家の人に言ってから遊びに行く習慣をつけましょう。
- 2、お家の人がいなときは、家に上がりこんで遊ばない
 - ・大人のいない家で遊ぶことは、何かとトラブルの元になります。家に大人の人がいなときは、外で遊ぶようにしましょう。
- 3、川や池など、危険な場所、入ってはいけない場所に入らない
 - ・子どもだけで水辺で遊ぶことは非常に危険です。危険な場所には入らないようにしましょう。
- 4、火遊びは、してはいけません
 - ・たき火・爆竹・ライターやマッチの持ち出しなど。
- 5、お金の貸し借りやおごりあいはいけません
 - ・たくさんのお金を持って出かけるのは危険です。
- 6、スマートフォンやタブレット等を子どもたちに持たせるときは注意を！
 - ・目的を明確にし、使用時間や、有害情報へのアクセスを制限するなど、家庭でのルール作りをきちんとしましょう。

※なお、詳細は裏面の「冬休みの生活」のプリントをあわせてご覧下さい。