

安全・安心な夏休みを過ごすために

1. 熱中症に気を付けよう！

- 遊ぶ場所を問わず、適切に水分補給や休養を取りましょう。
- のどがかわく前や活動前後にも適切に水分・塩分を補給しましょう。
- 運動前には、自分の体調を確認しましょう。
- 帽子をかぶる、風通しのよい場所や日かげで休むなど、工夫をしましょう。



2. 夏の事故に気を付けよう！

＜水の事故防止＞

- 天気を確認してから出かけます。雨天時やダム放流時の増水にも注意しましょう。
- 海や川には、絶対に一人で遊びに行きません。必ず家族や大人といっしょに泳ぎましょう。ライフジャケットを着用しましょう。
- 海や川では、泳げる場所が決められています。ルールをしっかりと守りましょう。
- どんな場所でも、自分の泳ぐ力を過信してはいけません。



＜火の事故防止＞

- 火遊びは絶対にしません。
- 花火は、人の迷惑にならない時間や場所を考え、大人といっしょにしましょう。



3. インターネット・SNSとじょうずに付き合おう！

- インターネットやオンラインゲームなど長い時間の使用は健康によくありません。
- 誹謗中傷等の書きこみや個人情報掲載してはいけません。
- 見知らぬ人とやり取りをしないようにしましょう。
- 許可なく他の人の写真や動画を撮影したり、それを他の人と共有したりしてはいけません。一度流した情報は、簡単に消すことはできません。



～保護者の皆様へ～

お願い
します



オンラインゲームや SNS が原因で、友達との関係に悩んでいるという話を聞きます。お子さんがネットトラブルの被害者や加害者にならないためにも、どのようなものを、どのくらい利用しているのか把握をお願いいたします。

長期休業中は、生活が不規則になりがちです。インターネットの利用のマナーや約束について、ご家庭でお子さんをご確認ください。スマートフォン等の所持、管理は保護者の方の監督のもと、お願いいたします。オンラインゲームや SNS には推奨年齢や年齢制限などが示されている場合もあります。ご家庭でのルールづくりの目安にするのもよいのではないのでしょうか。

◆◆ 校外における生活のやくそく ◆◆

- 校区内、校区外を問わず、行き先を伝え、保護者の許可をもらってから出かけましょう。なるべく一人では行動しないで、できる限り防犯ブザーなどを持ち歩きましょう。
- 帰宅時刻（自宅に着く時刻）を守りましょう。 4月～9月：午後5時
（保護者またはこれに準ずる者が同伴する場合は、この限りではない。）
- 校区外へ出かける時は、保護者又はこれに準ずる人がいっしょに行くことが望ましいです。
- 映画・もよおしもの・飲食店・カラオケボックス・プール・海水浴・キャンプ等は、保護者又はこれに準ずる人が一緒でなければ行けません。
- ゲーム場は、保護者同伴でも望ましくありません。
- 公共の場では、他人に迷惑をかけない、公共物を大切にする、ゴミは持ち帰るなど、決められているルールやマナーに気を付けましょう。また、公園近くに住む人のことを考えて行動しましょう。
- 順番を決めたりゆずり合ったりするなど相手を思いやりながら遊びましょう。自転車のとめ方、遊具の使い方、ボールを使ってよい場所など、遊ぶ場所のルールを守り、安全に気を付けましょう。
- 空き地、空き家には近寄りません。
- 必要ないお金は、持ち歩きません。お金の使い方については、保護者と確認しましょう。
- 用事の無いときは、店に出入りしません。

＜交通事故防止＞

- 道路へは、絶対に飛び出さないようにしましょう。
- 道路を横断するときは横断歩道を利用し、青信号であっても、必ず立ち止まって左右の安全確認（止まる・見る・聞く・待つ）を行いましょう。
- 自転車に乗るときは、安全な乗り方や走行のマナーを守りましょう。乗る前に点検整備し、ヘルメットを着用しましょう。
- “止まれ”の標識で必ず止まります。
- 横に広がって走りません。
- スピードを出しすぎません。
- キックボード等で遊ぶときは、遊んでよい場所を保護者と一緒に確認しましょう。



＜犯罪等による被害防止＞

不審者に会ったら、大きな声で助けを求め、その場をはなれましょう。
「不審者かも？」と思ったら、事件、事故にあったら、まずは「110番」です。



自分の身を守る行動をとろう！

「いかのおすし」

知らない人について〇〇ない

知らない車に〇〇ない

〇〇〇〇を出す

〇〇にげる

おとなの人に〇〇せる