はるやす す かた 春休みの過ごし方

はるやす はじ けんこう あんぜん かんが たの じかん はるやす す
春休みが始まります。健康と安全を考え、楽しい時間にしていきましょう。春休みの過
ごし方については、おうちの方と一度よく話し合っておきましょう。

1. 規則正しい生活をしよう

- いちにち けいかく た きそくただ せいかつ
• 一日の計画を立て、規則正しい生活をしましょう。
- じかん き けいかくてき がくしゅう とく どころ
• 時間を決めて計画的に学習しましょう。(特に読書)
- ごぜん じ までは せと で
• 午前10時までは、外に出ないようにしましょう。
- すすんであいさつをしましょう。
- インターネットやゲーム、携帯電話での通信を使う時にはお家のひととの約束を必ず守りましょう。(「SNS家庭ルール」を確認しましょう。)

はやね はやお あさ
早寝 早起き 朝ごはん

低(21:00 まで) (6:30 まで)

中(21:30 まで) 一日あたり、小学生の睡眠
高(22:00 まで) 時間の目安は9時間です。

ふなほりしょうがっこう

船堀小学校 SNSルール

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯、場所を決めよう。
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③ 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるかを考えて読み返そう。
- ④ 個人情報をおし、知らないひととあつたり、じがどがそう おく
個人情報を教えたり、知らないひととあつたり、自撮り画像を送ったりしない。
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影、掲載したり、拡散させたりしない。

2. 安全な生活をしよう

- ゆうがた じ す すぎたら いえ ちか あそ じ ぶん いえ はい
• 夕方4時を過ぎたら家の近くで遊び、4時30分には家に入りましょう。
- ※4月からは時刻が変わり5時30分になります。
- で とき ひと
• 出かける時は、おうちの人に「だれと」「どこへ行くのか」「何時ごろ帰るのか」を言
ってから出かけましょう。
- しんごう まち どうろ と だ
• 信号を守り、道路への飛び出しはやめましょう。
- ふたりの じてんしゃ きけん の かた
• 二人乗りなど自転車の危険な乗り方はしてはいけません。
- し ひと こえ
• 知らない人に声をかけられてもついて行きません。
- ひ つか あそ ぜったい
• 火を使った遊びを絶対にしてはいけません。
- ばくちくやエアガンでは遊びません。
- スーパーマーケットやタワーホールで遊びません。
- ゲームセンター(スーパーマーケットのゲームコーナーも)へ子どもだけで行きません。
- こうじ
• 工事をしているところ、工事の材料が置いてあるところ、駐車場では遊びません。

◇住所や電話番号を聞き出す

でんわ ちゅうい
電話に注意しましょう。

◇携帯電話をもっている人は、

ただ つか
正しく使しましょう。知らな

いとりのやりとり、人を傷つ

けるメールはしません。

- 子どもだけで新川や荒川の土手や水の近くで遊びません。
- 一人で外で遊ぶのは危険です。なるべく友達と一緒に遊びましょう。
- 携帯ゲーム機や高価なものを持って遊びません。大切な物をなくしたり、とられたりという話をよく聞きます。貴重品はいつも身に付けておきましょう。
- 危険なことに巻き込まれそうになったら「子ども110番シール（ぴよぴよマーク）」がはってある所に助けを求めましょう。

《遊びの範囲》

遊びの範囲	学年ごとの遊び方					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
- 学区内 - スポーツ公園	家の人に許可をもらってから遊びに行く。					
- 葛西図書館 - 行船公園 - 西葛西図書館 - スポーツセンター	家の人と一緒にいく。				家の人と一緒にいか、許可をもらって行く。	
- スポーツランド - 葛西臨海公園	家の人と一緒にいく。					

※ 自転車は3年生の自転車運転免許教室終了後から上記の範囲で使用できます。

※ 学校としての基本的なきまりです。おうちの人と話し合ってください。

3. 健康な生活

- じょうぶな体をつくるために毎日、外で遊んだり、運動したりしましょう。
- 手洗い、うがい、咳エチケットを行いかぜなどの病気を予防しましょう。

4. 進級、進学にむけての準備

- 学校で使う用具を整え、持ち物の名前を確認しておきましょう。学年も新しいものに書きかえておきましょう。
- 新しい学年でがんばりたいことを家の人と話し合い、新学期のよいスタートが切れるようにしましょう。
- 友だちのこと、身の回りの物や自然のこと、命の大切さについても、家の人と話してみよう。