

令和7年度

夏休みの過ごし方



葛尾小学校

期間：令和7年7月19日（土）から8月24日（日）まで

生活

- ◇ 規則正しい生活をしましょう。
- ◇ 進んで学習や家の手伝いをしましょう。
- ◇ 安全に気を付けて元気に過ごしましょう。



学習

- ◇ 自分で時間を決め、計画的に学習する。
- ◇ 読書や自由研究、作品づくりなど、夏休みだからこそできる学習にも挑戦しましょう。

健康

- ◇ 進んで運動をし、体力づくりをしましょう。
 - ※ 夏季プール教室は、7月22日、24日、25日の計3回です。）（9：30～10：30の1時間）
- ◇ 歯や目など治療が必要な場合は、夏休み中に受診・治療をする。
- ◇ 生活のリズムがくずれないように注意する。（早ね、早起き、朝ご飯）
- ◇ 熱中症から身を守りましょう。
 - ・ 気温が35度以上の猛暑日などの暑い日は、外出を控えたり、エアコンで室内の温度を下げたりするなど暑さを避けるようにしましょう。
 - ・ こまめな水分補給を心がけましょう。
- ◇ ゲーム、インターネット（動画検索）等をする時間については、家族で話し合ってルールを決めましょう。



ゲームやタブレット^{しょう}使用のルール

遊び・事故防止

- ◇ 外出するときには、「誰と」「どこで」「何をしに」「何時に帰宅するか」を必ず家の人に知らせる。
- ◇ 友達と遊ぶ時に、何かを買ってあげたり何かを買ってもらったりしてはいけません。お金の貸し借りはいけません。
- ◇ 午後5時までには家に帰るようにする。
- ◇ SNSやオンラインゲームでのトラブルが増えています。家の人とルールや約束事確かめて、安全に使いましょう。
- ◇ 海水浴や川遊び、釣り、花火は大人と一緒にする。
- ◇ 川・池・沼・ダム・工事現場などの危険な場所には行かない。
- ◇ 交通ルールを守りましょう。
 - ・ 車に乗る時は、シートベルトをしましょう。
 - ・ 青信号でも、道をわたる前には安全確認をしましょう。
 - ・ 道路への飛び出しは絶対にしません。
- ◇ 自転車の正しい乗り方について確認し、必ずヘルメットをかぶる。
※ 家の人と自転車の乗り方や乗る場所について話し合いましょう。
- ◇ 知らない人のさそいにのらない。



その他

- ◇ お金のむだ使いをしない。
- ◇ 進んであいさつができるようにする。
- ◇ 家の仕事を分担し、手伝いに進んで取り組む。



夏休み中に何かあったら

葛尾小学校 TEL 0240-29-2003

＊ 土日祝日やお盆(学校閉庁日：8月12日(火)～8月15日(金))に、緊急事態(交通事故・命にかかわる入院など)が発生しましたら、教育委員会までご連絡ください。

・葛尾村教育委員会 0240-29-2170

