

春休みの過ごし方



葛尾小学校

期間：令和8年3月24日（火）から令和8年4月5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。



学習

- ◇ 自分で時間を決め、計画的に学習や読書をしましょう。
- ◇ 学習用具の点検、準備をしましょう。



健康



- ◇ 生活のリズムがくずれないように注意します。（早ね、早起き、朝ご飯）
- ◇ 健康診断の結果、受診が必要な場合（むし歯など）は、治療をします。
- ◇ 自分にあった運動（なわとび、マラソンなど）を続け、体力づくりをしましょう。

ゲーム・タブレット・スマートフォンの使用について

- ◇ 長時間の使用は、生活リズムの乱れ、目が悪くなる、姿勢が悪くなるなど健康面に悪い影響があります。長時間の使用や夜の使用は控えましょう。
- ◇ SNSでの人の悪口、人の名前や画像など個人情報をおせてはいけません。発信する情報に責任をもちましょう。
- ◇ オンラインでの課金、知らない人とのネット上のトラブルがふえています。何かあった場合は、すぐに家族または先生に相談しましょう。
- ◇ ゲーム・タブレット・スマートフォンなどメディアの使い方について、家族とよく話し合い、使用する時のルールを決めておきましょう。また、ときどきルールを家族と確認しましょう。



ゲームやタブレット使用のルール

Blank box for writing rules for game and tablet use.



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ます。
- ◇ 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はしません。お金の貸し借りもしません。
- ◇ 午後5時までには家に帰るようにします。
- ◇ 川・池・沼・ダム・工事現場などの危険な場所には行きません。
- ◇ 火遊びをしません。
- ◇ 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ります。
- ※ 家の人と自転車の乗り方や乗る場所について話し合ひましょう。
- ◇ 知らない人のさそいにのりません。



いかない



のらない



おおごえでさけぶ



すぐにげる



しらせる



その他

- ◇ お金のむだ使いはしません。
- ◇ 進んであいさつができるようになります。
- ◇ 家の仕事を分担し、手伝いに進んで取り組みます。



<保護者の皆様へ>

春休み中に何かあったら

葛尾小学校

TEL 0240-29-2003

葛尾村教育委員会

TEL 0240-29-2170

* 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、ご連絡ください。

