

春休み中の過ごし方について～元気よく進級・進学するために～

2020年3月24日

上大野小学校生徒指導部

【保護者のみなさまへ】

上大野小学校の子どもたちが、健康を第一に、希望をもって進級・進学ができるように、春休みの過ごし方について約束事を設けました。子どもたちが安心・安全な生活ができるように、以下の点について、ご家庭で確認をお願いします。

【児童のみなさん、次のことを守って生活をしましょう】

1. 心の健康のために～きそく正しい生活をしよう～

- (1) **起きる時刻と寝る時刻**を決めて、**すいみん時間をしっかり**取りましょう。
- (2) **朝、昼、晩の3回の食事**をしっかりと取りましょう。好き嫌いをしないで食べましょう。
- (3) 「TVを見る」、「ゲームをする」、「インターネットを使う」などの時間は、**長時間にならないように**、家族の人と**ルール**を決めて、必ず守りましょう。
- (4) **運動不足やストレス解消のため**散歩やジョギング、なわ跳び、キャッチボールなどの運動をしましょう。**運動をする場所は、家族の人と相談**して決めましょう。

2. 体の健康のために～かぜや病気の予防を心がけましょう～

- (1) ゲームセンターやカラオケボックスのような、**風通しの悪い場所**や**たくさんの人が集まる場所**、**人と近い距離で話をする**イベントへ出かけることは、ひかえましょう。
- (2) かぜ気味(のどの痛みだけ、せきだけ、発熱だけなど)がある場合は、**外出をしないで、家でゆっくり**とすごしましょう。
- (3) 外出する時は**マスク**を着けましょう。**手洗いやうがい**は、こまめにしましょう。

3. 充実した学びのために～予習復習、読書、お手伝いをしましょう～

- (1) 毎日、**時間を決めて、計画的に**学習をしましょう。(予習や復習)
※学習内容は、学年の課題を確認しましょう。
- (2) 物語、童話・昔話、歴史、図鑑、事典、しゅみの本など、**進んで読書**をしましょう。
- (3) 家族の一員として、**お手伝い**をしましょう。できることを増やしてみましょう。

4. 安全のために

- (1) **必要のないときには**、外出はひかえましょう。
- (2) **自転車に乗るときには**、**必ずヘルメット**をかぶりましょう。
- (3) 知らない人からの電話で困ったときは、家族や学校の先生に相談しましょう。
- (4) **知らない人、会ったことのない人からのさそい**には**のらないで**、断りましょう。