

平成28年度 夏休み号

# 生活指導だより

練馬区立練馬東小学校  
平成28年7月20日  
校長 渡邊 万里子

## 夏休みの過ごし方

21日より、子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。御家庭では楽しい夏休みの計画が予定されていることと思います。一人一人が安全に、楽しく、有意義な生活が送れますように、それぞれの御家庭で生活のめあてや約束を考えてください。学校生活では経験できないことをたくさん実行し、心も体も大きくなって、9月1日(木)には元気な姿を見せてほしいと願っています。下記の内容を参考に、安全で規則正しい生活が送れますように、よろしく願いいたします。

### ☆安全に生活しましょう。

#### ○交通ルールを守りましょう。

- ・自転車はルールを守って正しく乗りましょう。(自転車の走行は左車線が原則です。)  
(2人乗り、手放し乗り、無灯火、信号のない交差点の飛び出し等はしない)

**※自転車で歩道を走行するときは、歩行者が優先です。**

- ・道路は右側をきちんと歩きましょう。
- ・交差点では横断歩道をわたりましょう。(万が一、交通事故に遭われた場合は学校まで御連絡ください。)

**※横断歩道を渡るときに、車やオートバイが止まっても、自分がいることを知ってもらうために、必ず運転手と目を合わせてから渡りましょう。**

- ・自動車が通る道でのローラーブレードやボール遊びはしません。

#### ○危ない遊びや人の迷惑になることはやめましょう。

- ・空き地や道路で遊ぶのはやめましょう。
- ・よその家にある物などを勝手に持ってきて遊ぶのはやめましょう。
- ・エアガン等の危険な遊びはやめましょう。
- ・子供だけの花火や火遊びはやめましょう。(火事になり、人命などを奪うこととなります。)

**※これぐらいなら大丈夫だろうという気持ちから大きな事故や事件につながり、家族をはじめ周りの人にも迷惑をかけます。**



#### ○インターネットやメール機能などで相手を傷つけるようなことは絶対にやめましょう。

##### ～SNS練馬東小学校ルールに取り組もう～

学校では4年生から6年生の児童がSNSについて話し合い、代表委員会を通じて自分も相手も守るための11の心得を作成しました。学校ルールを参考に、ぜひ御家庭でも実情に合ったSNS家庭ルールを夏休み中に作成し、取り組んでください。

#### ○知らない人に気を付けましょう。(「いかのおすし」を守りましょう。)

- ① 不審な人を見かけたら近づかず、声をかけられてもついて行かないようにしましょう。
- ② 不審者に追いかけられたら、大声をあげて逃げましょう。
- ③ 知らない人がついてきたり、困ったことがあったりしたら、「ひまわり110番」の家に避難しましょう。

- ・一人で人通りの少ない道を歩いたり、公園など一人で遊んだりするのはやめましょう。
- ・出かけるときは防犯ブザーを携帯しましょう。
- ・一人でエレベータに乗るときや家に入る前に、怪しい人がいたら、(乗らない・入らない)ひまわり110番の家か近くのお店に入って、避難しましょう。

不審者、誘拐、痴漢、交通事故など変わったことがありましたら、すぐ警察に  
**110番通報**をしてください。（近くのパトカーが駆けつけます。）

練馬警察署 Tel 03 (3994) 0110

光が丘警察署 Tel 03 (5998) 0110

練馬東小学校 Tel 03 (3990) 9142

○電話番号等の聞き出しの事件が続いています。御注意をお願いします。

・ **不審電話には、子供が対応せず、友達の電話番号を尋ねられても伝えないこと。**

○子供だけで遠くへ遊びに行くのはやめましょう。（子供だけで学区外へは出かけません。）

- ・遊びに行くときは、必ず家の人にことわってから出かけましょう。  
（どこへ・だれと・何をするために・いつ帰るのか等）
- ・デパート、ゲームセンター、遊園地等は必ず大人の人と行きましょう。
- ・他の学校の児童とのトラブルがないようにしましょう。
- ・午後5時30分には遊びをやめて帰りましょう。（「タベの鐘」の音楽はおうちで聞きましょう。）

○高額なお金をもって遊びに行くのはやめましょう。

- ・近年、高額なお金をもって、お店などで大量に物を買う話を聞きます。お金は一生懸命、働くなどして得られた物です。家族でもお金の扱いについて、話し合ってみてください。

## ☆健康に生活しましょう。

○規則正しい生活をしましょう。

- ・早寝（午後9時ごろまでに）早起き（午前7時ごろまでに）を心がけましょう。
- ・午前中、時間を決めて学習しましょう。（10分×学年+10分がめやすです。）
- ・午前9時までは、友達を誘ったり、公園で遊んだりしません。

○健康に気をつけましょう。

- ・冷たいものばかり飲んだり食べたりせず、栄養のバランスを考えて三食しっかり食べましょう。
- ・外に出かけるときは帽子をかぶりましょう。
- ・熱中症に気をつけ、こまめに水分をとりましょう。

（体調の悪いときは、無理をせずゆっくり休養をとりましょう。）

- ・光化学スモッグ注意報が出たら、遊びをやめて家に帰りましょう。
- ・ラジオ体操があります。進んで参加しましょう。



8月26日（金）～8月31日（水）（日曜日は除く）午前6時30分～本校校庭。

## ☆有意義に生活しましょう。

- ・これまでの学習の復習をしっかりしましょう。
- ・自分でめあてを決めて挑戦しましょう。（学習、お手伝い、運動、読書等）
- ・ノーテレビ、ノーゲームデーに挑戦してみましょう。
- ・水泳学習に進んで参加しましょう。（配布された「夏季休業中の予定表」を見ましょう。）

**前半**7月22日（金）～8月4日（木） **後半**8月23日（火）～8月29日（月）（土日なし）

- ・校庭開放があります。たくさん遊びましょう。また、後かたづけをしっかりとしましょう。

土・日曜日のみ、午前9：00～午後5：00

- ・図書館開放があります。たくさん本を読みましょう。

プール指導期間中の平日 午前9：00～午前12：30

**2学期の始まりについて（詳しくは各学年便りで御確認ください。）**

日 時：平成28年9月1日（木）午前8時25分までに集団登校 給食有、5時間授業

持ち物：上ばき、雑巾、防災頭巾、連絡帳、筆記用具、学習用具、校帽、給食袋