

さあ、夏休みがやってきます。きまりを守って楽しく遊びましょう。「このくらいならだいじょうぶ！」と油断していると、大きなけがや事故につながります。楽しい夏休みの内容を守って、夏休みを安全に楽しく過ごしましょう。

## ① なつに負けない健康な体きそく正しい生活

- 1 夜ふかしせず、早ね早おきをしましょう。
- 2 熱中症を防ぐために、適度に水分・休息を取りましょう。
- 3 すすんでスポーツに取り組み、体をきたえましょう。
- 4 むし歯など、わるいところのある人は、はやくなおしましょう。
- 5 手洗いうがいをこころがけましょう。
- 6 あいさつや返事をしっかりしましょう。
- 7 プールに行き、泳力を伸ばしましょう。



## ② いていかない 知らない人に

- 8 出かけるときは「どこへ」「だれと」「何をしに」「いつ帰るか」を家の人に言って出かけましょう。
- 9 夜になってから、子どもだけで外出するのはやめましょう。
- 10 知らない人には、ぜったいについて行かないようにしましょう。
  - ちかんやゆうかいの被害にあいそうになったときは、大きな声を出したり、近くの家ににげたりしましょう。大人のの人に助けをもとめたり、『110番の家』ににげこんだりしましょう。
  - 防犯ブザー・ホイッスルをすぐ使えるようにしておきましょう。
- 11 知らない人がたずねてきても、ドアをあけないようにしましょう。
- 12 人のいない場所での一人遊びはやめましょう。
- 13 子どもだけで遠くへ出かけるのはやめましょう。



ねん  
年

くみ  
組

な まえ  
名 前

]

## ④ や めよう きけんな遊び

- 1 4 道路<sup>どうろ</sup>では遊び<sup>あそ</sup>びません。エアガンなど、危険<sup>きけん</sup>なおもちゃなどで遊び<sup>あそ</sup>びません。
- 1 5 火遊び<sup>ひ</sup>はしません。花火<sup>はなび</sup>をするときは、家<sup>いえ</sup>の人<sup>ひと</sup>といっしょにしましょう。
- 1 6 川<sup>かわ</sup>や池<sup>いけ</sup>では泳ぎ<sup>およ</sup>びません。子ども<sup>こ</sup>もだけで近寄<sup>ちかよ</sup>りません。
- 1 7 カラオケやゲームセンターなどのお金<sup>かね</sup>を使う場所<sup>つか ばしょ</sup>には保護者<sup>ほごしや</sup>、またはそれに代わる大人<sup>おとな</sup>の人<sup>ひと</sup>といっしょに行き<sup>い</sup>ましょう。
- 1 8 インターネットや携帯電話<sup>けいたいでんわ</sup>、ゲーム機<sup>き</sup>から有害<sup>ゆうがい</sup>なサイトにアクセス<sup>えすえぬえす</sup>しません。また、  
InstagramやティックトックなどのSNS<sup>えすえぬえす</sup>に、友達<sup>ともだち</sup>や自分<sup>じぶん</sup>とわかる動画<sup>どうが</sup>や写真<sup>しやしん</sup>を  
勝手に<sup>かって</sup>のせたり、人<sup>ひと</sup>が嫌<sup>いや</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>になるコメント<sup>コメント</sup>は書<sup>か</sup>いたりしません。  
(本当に<sup>ほんとう</sup>のせて<sup>の</sup>てよいか・書<sup>か</sup>いてよいか、家<sup>いえ</sup>の人<sup>ひと</sup>に確認<sup>かくにん</sup>しましょう。)

## ⑤ す すんで勉強<sup>べんきやう</sup> お手伝い<sup>てつだい</sup>

- 2 0 朝<sup>あさ</sup>のすずしいうちに、勉強<sup>べんきやう</sup>をしましょう。
- 2 0 そうじ、食事<sup>しょくじ</sup>の用意<sup>ようい</sup>など、家<sup>いえ</sup>の手伝い<sup>てつだい</sup>をすすんでやりましょう。
- 2 1 すすんで読書<sup>どくしや</sup>にとりくみましょう。

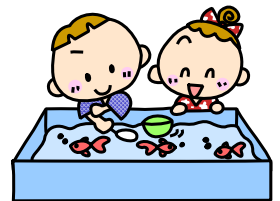


## ⑥ み んなで まもろう 交通ルール<sup>こうつうルール</sup>

- 2 2 道路<sup>どうろ</sup>へのとび出し<sup>だ</sup>しは、ぜったいやめ<sup>め</sup>しましょう。
- 2 3 道路<sup>どうろ</sup>をわたるときは、右<sup>みぎ</sup>と左<sup>ひだり</sup>をよく確か<sup>たし</sup>めてから手<sup>て</sup>を上げて横断<sup>おうだん</sup>しましょう。
- 2 4 遠<sup>とお</sup>くても、歩道橋<sup>ほどうきやう</sup>や横断歩道<sup>おうだんほどう</sup>をわたりましょう。
- 2 5 自転車<sup>じてんしゃ</sup>に乗<sup>の</sup>る時はヘルメットをかぶり、二人乗り<sup>ふたりの</sup>などのあぶない乗り方<sup>の かた</sup>はやめましょ  
う。

## そのほか

- 2 6 方引き<sup>まんび</sup>は犯罪<sup>はんざい</sup>です。ぜったいにしません。
- 2 7 お金<sup>かね</sup>や物<sup>もの</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にし、お金<sup>かね</sup>や貴重<sup>きちやう</sup>なものの貸<sup>か</sup>し借<sup>か</sup>りはしません。



## そして 最後に

- 2 8 自分<sup>じぶん</sup>の夏休み<sup>なつやす</sup>のめあてをかきましょう。