

くらしの注意

- 早寝・早起・朝ごはんを心がけ、生活のリズムをくずさないように気を付けましょう。
- 朝10時までは家にいて、夕方6時までには家に帰りましょう。大人がいない家には入らないようにしましょう。
- 自分で立てた計画にそって、学習や読書・運動・お手伝いなど、自分で決めた課題にしっかり取り組みましょう。
- 出かけるときには、家の人に、行き先や家に帰る時刻、一緒に行く人の名前を伝えましょう。
- 友達におごったり、おごってもらったりしてはいけません。
- 見知らぬ人に、ついて行ってもいいけません。危険な時は、大声で助けを求め、すぐ近くの家にかけて込んで助けを求めましょう。すぐに警察に連絡しましょう。

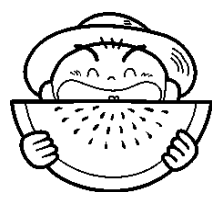
健康なくらし

- 食べ過ぎや冷たいものの飲み過ぎで、体調をくずさないように気を付けましょう。
- 外では帽子をかぶり、水分を十分とって、熱中症に注意しましょう。
- 学校から治療指示書が出ていて、まだ病院に行っていない人は、早めに病院に行き治療を受けましょう。

保護者の方へのお願い

多くの人が集まる場所へ行く場合は、感染症対策も忘れないようにお願いします。

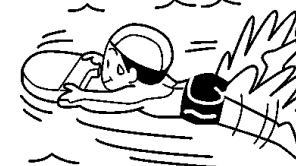
毛髪や頭皮の健康によくないので、頭髪を脱色したり、ヘアマニキュア等で着色したりしないようにしてください。「下津井東小のきまり」にも明記しています。自然の状態の頭髪が、一番健康的です。



人としてしっかり約束をして、安全で楽しい夏休みにしましょう！！

安全なくらし（遊びについて）

- 自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶりましょう。（法律で努力義務化されました。）
- 道路など迷惑になる場所で、キックボード・スケートボード・ジェイボードなどで遊んではいけません。
- 花火（まわりの家などに迷惑をかけないようにする。）
（水の入ったバケツを用意し、終わったら、きちんと燃えかすを片付ける。）
- 海水浴・プール（橋や堤防から飛び込まない。）
- つり（家の近くであっても大人の人と一緒にする。）
- 盆踊り・カラオケ・ボウリング・ゲームセンターなど大きなお店



その他（法律で

- 学校で遊ぶときは、運動場で遊び、校舎の中や裏などには行かないようにしましょう。また、食べ物を持ってきて食べたり、ごみを捨てたりしないようにしましょう。
- インターネットや携帯電話は、正しい使い方を家の人とよく話し合っ、危険なサイトへのアクセスや相手を傷つける書き込みなどはしないようにしましょう。
- 土日、祝日と閉庁日（8月10日木曜日～8月16日水曜日）以外は、職員室に先生がだれかいるので、事故など何かあれば、すぐ学校（Tel 479-9048）に連絡しましょう。

