

夏休みの過ごし方



夏休みは 7月24日(月) から 8月21日(月) まで

いよいよ夏休みです！次のことをよく守って、安全で楽しい夏休みにしましょう。

1 自分でできることを毎日続けましょう。

- (1) 運動をして、体をきたえましょう。
- (2) 家の手伝いをしましょう。
- (3) 時間を決めて、宿題をしましょう。
- (4) 自分のことは、自分でしましょう。



2 健康で、規則正しい生活をしましょう。

- (1) 早寝・早起きを心掛けましょう。
- (2) 食べすぎ飲みすぎに気を付けましょう。
- (3) 汗をかきやすい季節なので、入浴やシャワーで体を清潔にしましょう。
- (4) ゲームや動画は家の人とルールを決め、やりすぎ、見過ぎに注意しましょう。



3 外出するときは、きまりを守りましょう。

- (1) 高等部のみなさんは、身分証明書を持ち歩きましょう。
- (2) 交通ルールを守り、事故に遭わないようにしましょう。
- (3) 一人で外出するときは、行き先や帰宅時間を家族へ伝え、午後7時までに家に帰るようにしましょう。
- (4) 娯楽施設(ボウリング場、カラオケ、ゲームセンターなど)へは、できるだけ保護者と一緒に行きましょう。



4 その他

(1) 知らない人から声を掛けられても、ついて行ったり車に乗ったりしてはいけません。



(2) 花火は、必ず大人と一緒にやりましょう。

(3) 金銭やDVD、ゲームソフトなど、物の貸し借りはしないようにしましょう。

(4) 喫煙、飲酒、薬物乱用は絶対にしてはいけません。



(5) パソコンや携帯電話、スマートフォンで、悪質なサイトなどにアクセスしてはいけません。

(6) 困ったとき（事故や病気など）は、すぐに家族や先生、警察に相談しましょう。

保護者の方へ

夏休み中に何かありましたら、下記に連絡・相談してください。

☆青森第二養護学校 TEL 017-743-4115（土日、8/12～16は除く）

☆学校携帯 TEL 090-5356-9176（土日、8/12～16はこちらへ）

☆24時間子供SOSダイヤル（通話料無料） 0120-0-78310

