

なつ やす 夏 休 みの く ら し

1 健康で規則正しい生活をしよう

☆ 新型コロナウイルス感染症の予防をしましょう ☆

- 外出後は、必ず手を洗いぬいに洗いましょう。
- 出かけるときには、マスクを着けるなど基本的な予防を行いましょう。
気温が高い時は、人との距離をとってマスクをはずすなどして、熱中症にも気を付けましょう。
- 早寝早起きをし、生活のリズムを整えましょう。(低学年は9時、中・高学年は10時までに寝ましょう。)
- 熱中症を予防するために、暑い日は外での激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。
- 食後は必ず歯みがきをしましょう。
- パワーアップカードの運動などに進んで取り組み、体をきたえましょう。

2 安全な生活をしよう

- 交通ルールを守りましょう。 *飛び出し、自転車の乗り方、交差点での左折車に気を付けます。
- 出かける時は、「だれと」「どこに」「何時まで」「何をしに」行くのかをはっきりと伝え、
家の人の許可を得て、防犯ブザーを必ず持って出かけましょう。
- 屋外での一人遊びはしません。また、昼間でも一人歩きは危険です。できる限り友達と一緒に歩きましょう。
- 夜出かける時は、必ず家族と一緒に出かけましょう。
- 不審な人を見かけた時は、家の人やまわりの大人に知らせます。被害にあいそうになった時は、「いかのおすし」(「ついていけない」「車にのらない」「おおごえを出す」「すくに逃げる」「大人に知らせる」)を守って実行しましょう。また、大人に110番通報してもらいます。
- 一人での留守番の仕方(電話やインターフォンが鳴った時どうするか)を家族で相談しておきましょう。
- 友達の住所や電話番号を教えないようにしましょう。そんな電話がかかってくるたら、「学校に問い合わせてください。」と、答えます。
- 「SNS学校ルール」を読んで、インターネットの使い方を家の人とよく確認しておきましょう。
- 困ったことがあれば、一人ですら悩まずに家の人や大人に相談しましょう。
相談できる場所(相談窓口)の一覧は、クラスルームに貼ってあります。参考にしてください。
- 地震などに備えて、危険な道はできるだけ通らないようにしましょう。
- 水害に備えて、家族で「東京マイタイムライン」をよく確認しておきましょう。

3 遊びの約束を守ろう

- 早い時間に、遊びに誘いません。
- 夕焼けチャイムの夕方5時30分までに家に帰ります。
- 工事現場や駐車場、線路など危険な場所では遊びません。
- 自分の家ではないマンションやビルには勝手に入りません。
- お金を持って遊びに行きません。
- 友達とお金の貸し借りや、何かを買ってあげること、買ってもらうことは絶対にしません。
- 学区外では遊ばないようにしましょう。学区外に行く用事があるときには、家の人と相談をしてからにしましょう。(子どもだけで遊園地などへ行ってはいけません。)

4 家族や地域社会の一員として行動しよう

- 家の仕事を受け持ち、進んでお手伝いしましょう。
- お年寄りや小さい子どもには、いつでもどこでも親切にしましょう。

5 保護者の方へ

- ・児童が事故や事件の被害に遭ったり、新型コロナウイルス感染症陽性の判定が出たりなど緊急な場合は、学校へご連絡ください。(栗原小学校 3887-6391)
- ・8/12(金)・15(月)・16(火)は、区内の小中学校は一斉休校となります。一斉休校期間、夜間や休日の緊急な連絡、コロナ関係の連絡は区役所の代表番号(3880-5111)へご連絡ください。

9月1日(木) 授業開始

- 登校：午前8時～8時15分
- 持ち物：上ばき、連絡帳、健康チェック表、筆記用具、宿題、ぞうきん、学年で連絡のあったもの、タブレット
- 授業：4時間授業 給食なし *ランドセルで登校します。