

たの
楽しく

あん ぜん
安全で

けい かく てき
計画的な

なつ やす
夏休みを

なまえ
名前 ()

令和5年7月～8月

うべしりつかみうべしやうがっこう
宇部市立上宇部小学校

じぶん
【自分のめあて】



1 生活

(1) 勉強

- ① 朝のすずしいうちにしましょう。
- ② 計画を立て、毎日少しずつやりましょう。



(2) 手伝い

- ① 自分がやり続けると決めた手伝いは、毎日忘れずにしましょう。
- ② 地域の行事に参加し、できるお手伝いをしましょう。



2 健康

- 早寝・早起きをしましょう。学校へ行くときの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 外に出るときは、ぼうしをかぶり、しっかり水分を補給しましょう。
- 外から帰ったら、手洗いやうがいをしましょう。



3 遊び

- 朝9時までは、遊びに出ないようにしましょう。
- 夕方6時までには、家に帰ります。
- エ事現場や空き家での遊び、川・ため池での遊びなど危険な場所で遊びません。
- 子どもだけでの花火は、火遊びです。必ず大人の人と花火をします。
- エアガン遊び、道路でのキックボードやスケートボード遊び、一輪車乗りは危険なのでしません。
- 子ども同士でお金や物の貸し借りはしません。
- 友だちにもものを買ったり、友だちから買ってもらったりしません。
- テレビを見る時間やゲームをやってよい時間については、家庭で話し合います。
- SNSの使い方に気をつけます。「受け取る人を傷つける言葉づかい」「勝手に友だちの画像や動画をアップする」ことはしません。一度SNS上にのせたものは、誰も消しとめることはできません。

4 外出

- おうちの人に必ず行き先と「帰る時刻」を知らせて外出しましょう。
- おうちの人がいらないお友だちの家には上がりません。
- よそのおうちの敷地の中を通ったり、買い物をしないお店の中に入ったりしません。
- 次のようなときは、大人といっしょに行きましょう。

＊ 校区外・夜の外出・映画・飲食店・デパート・スーパーマーケット・コンビニ・ボウリング場・キャンプ・海水浴・プール・図書館・50円バス利用

- 知らない人に誘われても、一緒に行きません。知らない人とは、距離をとります。
- 不審者やこわい目にあいそうになったら、まずは逃げます。それからおうちの人や近くの大人に知らせて、警察へ110番【宇部警察署0836-22-0110】してもらいます。



5 交通

ある
歩くとき

- 横断歩道は、必ずとまって安全を確かめてから、手をあげてわたります。
- 信号が青でも車や自転車がくることがあります。左右をよく見てわたりましょう。
- 細い道からとび出しをしないようにしましょう。

じてんしゃ
の
自転車に乗るとき

- 自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。
- 1・2・3年生は家のまわりの広場、4～6年生は校区内の安全な道で乗りましょう。
- 自転車の二人乗り、片手乗り、スピードの出し過ぎ、並んで走るとはやめます。
- 小さな道路から、大きな道路へ出るときは、一度止まります。とび出しは、絶対にしません。
- 事件、事故、災害や被害にあったら警察と学校に知らせましょう。

【上宇部小学校:21-3159】

- 横断歩道を渡るときは、自転車から降りて渡りましょう。信号が青でも、一度止まって、車がこないのをたしかめます。

☆ 悩みや不安なことがあるときは、一人で悩まず、誰かに相談することも必要です。

山口県では、悩みや不安なことを相談できる相談窓口があります。

まずは、話をしてみることはじめませんか？



相談窓口名	電話番号	実施曜日	対応時間
ふれあい総合テレホン	083-987-1240	月曜日～金曜日	8:30～17:15
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	毎日	24時間対応