

なつやす す 夏休みの過ごし方

しぶやくりつしぶやほんまちがくえん
渋谷区立渋谷本町学園

せいかつしどうぶ
生活指導部

1 1 あたら せいかつようしき いしき せいかつ 新しい生活様式を意識した生活をしよう

きそくただ せいかつ ところ
○規則正しい生活を心がけよう

たいちょう わる とき むり からだ やす
○体調の悪い時には、無理をせず体を休めよう。

がいしゅつさき いえ かえ てあら かなら おこな
○外出先や家に帰ったときには、手洗いを必ず行おう。

まいあさ たいおん けんこうかんさつ
○毎朝の体温チェック、健康観察を行おう。

(1) きそくただ たも 規則正しいリズムを保とう

やす つづ よ ふ あさねぼう たいへんふけんこう はやねはやお きそくただ
休みが続くからといって、夜更かしや朝寝坊は大変不健康です。早寝早起き、規則正しい

しょくせいかつ けんこうてき まいにち す てあら からだ ゆうこう
食生活で健康的に毎日を過ごしましょう。手洗いはウイルスを体に入れないための有効な

しゅだん がいしゅつさき かえ しょくじ まえ かなら おこな たいおん し
手段です。外出先から帰ったときや食事の前には必ず行いましょう。また、体温を知るこ

とは、じぶん からだ じょうたい し だいいっほ ふだん けんおん しゅうかん み つ
とは、自分の体の状態を知る第一歩になります。普段から検温する習慣を身に付けましょ

たいちょう とき むり からだ やす
う。体調がすぐれない時には無理をせず、しっかりと体を休めましょう。

(2) しけん しこ き つ 事件・事故に気を付けよう

うみ かわ かつどう
【海・川・プールでの活動】

すいなんじこ ほごしゃ かた いっしょ い ところ
水難事故につながります。保護者の方と一緒に行くように心がけましょう。

じてんしゅ あんぜん の かた
【自転車の安全な乗り方】

• ヘルメットを着用しましょう。(道路交通法第63条の11)

• 二人乗り運転や並進走、スマートフォンやイヤフォンをしたままの運転はしません。

• やかん てんとう こうさてん いちじていし まち
夜間はライト点灯、交差点での一時停止などを守りましょう。

※保護者と一緒に自転車に乗ることが出来るのは未就学児までです。小学校入学以降は、保護者の自転車であっても、一緒に乗ることはできません。

さいがいじ そな
【災害時の備え】

おお じしん こうう さいがいじ れんらくほうほう しゅうごうばしょ ひなんばしょ かぞく そうだん
大きな地震や、ゲリラ豪雨などの災害時の連絡方法や、集合場所、避難場所を家族と相談

し、決めておきましょう。

きけん あそ めいわく あそ
【危険な遊び・迷惑のかかる遊びはしません】

ひあそ だん エアガン レーザーポインター かやくてっぽう
火遊び BB弾 エアガン レーザーポインター 火薬鉄砲

こうじげんば ちか あ や あそ
工事現場の近くや空き家、マンションでの遊び

どうろ
道路(どうろ)でのローラースケートやスケートボード・キックボードなど

なつやす かいほうてき きぶん しこ じゅうぶん き つ
※夏休みは開放的な気分になりがちですが、事故には十分気を付けましょう。

(3) がいしゅつ ところえ 外出の心得

①どこへ ②だれと ③何をしに行くのか ④何時頃に帰るのか

かなら ほごしゅ つた きよか え がいしゅつ
を必ず保護者に伝え、許可を得てから外出するようにしましょう。

• ゆうじんたく と ゆうじん いえ と げんそく きんし
友人宅に泊まること、友人を家に泊めることは原則として禁止です。

• ほう ふ こうい まんび など
• 法に触れる行為(万引き・たばこ・アルコール等)はしません。

すいぶん ほきゅう ところ
• 水分の補給を心がけましょう。

• そと て とき
• 外に出る時は、ハンカチ・ティッシュ・マスクを身につけ、

ねっちゅうしょうたいさく ぼうし ところ
熱中症対策として、帽子をかぶるように心がけましょう。

• こうかがく め いた とき はや いえ はい
• 光化学スモッグで目やのどが痛い時は、早めに家に入って

め あら
目を洗い、うがいをしましょう。

- 知らない人に声をかけられても、絶対に一緒に行きません。
- 防犯ブザーをいつも持つようにしましょう。

「いかのおすし」
 知らない人に、ついていけない
 知らない人の、車にのらない
 おおごえを出す
 すく逃げる
 何かあったら、しらせる

(4) 対人関係に気を付けてトラブルを起こさないようにしましょう

- 塾、その他様々な場所での対人関係には十分に気を付けましょう。
- 自分の言動がもとでトラブルを起こさないようにしましょう。
- インターネットや携帯電話、スマートフォンの利用は、「SNSほんまちルール」を意識し、適切な利用をしましょう。
- 友達同士のお金の貸し借りはしません。
 (おごったり、おごられたりといった関係もやめましょう)

2 学習面

(1) 学習方法をチェックして復習を必ずしよう

夏休みまでの学習を振り返り、授業の受け方や家庭での学習で、良かった点、改善点を

自己診断して、学習方法をチェックし、しっかりと復習に取り組みましょう。

(2) 計画を立てよう

今日、明日という目先の学習ではなく、夏休み明け以降や後期も含めて考えた学習計画

を立てましょう。計画はゆとりをもたせ、必ず実行できるものを作ることが大切です。

3 夏休み中に登校する場合

- 登校時は標準服を着用します。(部活動での登校は、部で決められた服装にすること)
- 自転車登校は禁止です。校舎内に入るときは手洗いを必ずしましょう。
- 夏休み中も頭髪・持ち物など普段の学校生活と同じルールを守りましょう。

4 その他

- 夏休み中に必要な書類ができたときは、日直の先生に申し出ましょう。
- 休み中の事件や事故、相談事、体調不良で報告が必要なときは、学校に連絡をしましょう。

※平日は日直の先生が8:15~16:45までいますので、忘れ物や連絡があればその時間帯に

連絡をしてください。8月14~16日は学校閉庁日です。日直はいません。

渋谷本町学園 TEL 3373-3209 (小学校)・3203 (中学校)

夏休み明け当初の予定

8月30日(水) 8時25分までに登校 全校朝礼
 1~4校時(授業) 給食 5校時(引き取り訓練)

服装: 標準服(1~9年生)を着用して登校してください。
 持ち物: 上履き・タブレット・授業の持ち物・各学年の宿題など