



令和7年度

曽於市立穂小学校
曽於市生徒指導部会

夏休みの生活のしおり 〈小学校〉

このしおりは、夏休みの生活のめやすです。家庭でよく話し合い、家庭の責任で夏休みを楽しく過ごせるようにしましょう。

1 規則正しい生活をしましょう

- (1) 家の人や先生と相談して、生活表をつくり実行しましょう。
- (2) あいさつやことばづかい、身なりをきちんとしましょう。
- (3) 朝10時までは、遊びに出かけないようにしましょう。また、家の人がいらないお家にはあがらないようにしましょう。夕方6時までには、家に帰りつきましょう。
- (4) 外出するときは家の人に、行き先、帰る時刻、誰と行くかをはっきりと伝えましょう。
- (5) 夜出かけるときは、家の人と一緒に行きましょう。夜10時までには、家に帰るようにしましょう。子どもだけの外泊はやめましょう。（夏祭りや六月灯のときも）
- (6) むだづかいやお金・物の貸し借りはやめましょう。
- (7) 施設の利用については、次の表を参考にしましょう。ここに載っていない施設の利用については、家の人に相談しましょう。（大人と一緒に利用する時も、そばに大人の人がいるようにしましょう。）

ルールを守って安全で楽しい
夏休みにしよう！SO～SO～



	ゲームコーナー	カラオケボックス	ボウリング場	ゲームセンター	インターネットカフェ
子どもだけ	×	×	×	×	×
大人と一緒に	○	○	○	×	×

- (8) 自分の仕事や役割を決めて、進んでお手伝いをしましょう。
- (9) テレビやスマホ、インターネットやゲームなどの使い方について、家の人とルールを決めましょう。（大隅地区PTA 提言「守ります、9時オフ。」の推進）

県とも協議中です。

2 事故のない安全な生活をしましょう

- (1) 交通ルールを守り、飛び出しや道路での遊びはやめましょう。
- (2) 自転車に乗るときはヘルメットを必ずかぶり、安全な乗り方をしましょう。（自転車の点検をし、2人乗りや横並び、飛び出しなどはしない。）※自転車に乗る場合には自転車保険に必ず入らないといけません。
- (3) 道路で遊ぶなどの危険な遊びや危険な場所（あき家、あき地、あき店舗、用水路、山林、川など）での遊びはやめましょう。また、危険な遊具（火遊びやエアガンなど）、刃物などは持ちません。魚釣りや花火は、家の人と一緒にしましょう。
- (4) 子どもだけで校区外に出かけないようにしましょう。
- (5) 海や川へは子どもたちだけで行かないようにしましょう。
- (6) 知らない人のさそいには、絶対にのらないようにしましょう。

「いかのおすし」を守りましょう。危ないときは、「子ども110番の家」や近くの家に駆け込みましょう。

3 健康な生活をしましょう

- (1) 早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べましょう。
- (2) 熱中症防止のため、外に出るときは、必ずぼうしをかぶり、水分をこまめにとるようにしましょう。
- (3) 手洗い・うがい・歯みがきをきちんとしましょう。また、病気の治療は、早めにすませましょう。（歯・目・耳など）
- (4) 体力づくりにはげみましょう（ラジオ体操・水泳・なわとび・ジョギングなど）
- (5) 感染症予防のため、手洗いなどをこまめに行いましょう。

4 計画的な学習をしましょう

- (1) 計画を立てて、朝の涼しいうちに進んで勉強しましょう。
- (2) よい本をたくさん読みましょう（学校の図書館・市立図書館などの利用）
- (3) 長い休みを利用した自由研究（観察・採集など）に取り組みしましょう。

〈緊急連絡先〉

穂小学校
0986-76-1618

5 その他

- (1) ラジオ体操や子ども会・地域の行事には、進んで参加しましょう。
- (2) 事故にあったり、病気で入院したりしたときは学校に連絡しましょう。
- (3) 出校日は8月21日（木）です。2学期の始業式は、9月1日（月）です。いつもの時刻に登校しましょう。

【学校閉庁期間】
（8/11～8/17）
学校教育課 0986-76-8872