

夏休みの過ごし方～目標を持ち、規則正しい生活をしよう～

健康

- ・ 手洗い、うがいをしましょう。(外から帰った時や食事の前など)
- ・ 体調が良くないときは、お家の人に伝えましょう。
- ・ 外に出るときは、帽子をかぶったり、こまめに水分を補給したりするなど熱中症予防に努めましょう。
- ・ 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。
- ・ 早寝、早起きをしましょう。
- ・ 食事のあとは、歯みがきをしましょう。

安全

- ・ 遊びに行く時は、必ず家の人にだれと、どこへ行くかを言って(留守の時はメモを書いて)から、ホイッスルやブザーを持って出かけましょう。そして、5時までには帰るようにしましょう。
- ・ 知らない人に連れて行かれそうになったら、防犯ブザーなどを使い、近くの大人に助けを求め、「子ども110番」の家になげこみましょう。
- ・ 交通ルールを守りましょう。(自転車の二人乗り、手放し運転、信号無視、道路への飛び出しはやめましょう。)
- ・ ボール遊びは、場所を考え、近所の迷惑にならないようにしましょう。

家庭

- ・ 学習は、計画を立てて、毎日、朝のすずしいうちにしましょう。
- ・ テレビやゲームは、時間を決めてやりましょう。
- ・ 家族の一員として、自分の仕事(お手伝い)を決めて、やりとげましょう。
- ・ スマートフォン、インターネット(動画サイトなど)、ゲームの利用のルールを家族で決めておきましょう。
- ・ 知らない人に電話番号や住所を教えないようにしましょう。

注意

してはいけないこと

- ・ 火遊び
 - ・ よそのしき地には、勝手に入ること(草・花・実も勝手にとることも)
 - ・ 危険な場所での遊び(池、川、線路、道路など)や危ない遊び(エアガンは、違法)
 - ・ SNSでの悪口(いじめや差別につながります)
 - ・ 知らない人とSNSで関わること
 - ・ 万引き(お店でお金を払わずに物をとることは犯罪です)
 - ・ 道路や危険なところでの、キャッチボール、キックボード、ジェイボードなど
 - ・ にぎやかな場所(ゲームセンター、大型スーパー)校区外へ、子どもたちだけで行くこと
 - ・ お金の貸し借り、友達どうしのおごりあい、むだづかい
- ※お金を使う時は、お家の人に相談しましょう。

相談機関の紹介

- 『すこやか教育相談24』（大阪府）
0120-0-78310
*24時間対応の電話相談窓口です。（IP電話からは、かかりません。）
- 大阪府教育センター『すこやか教育相談』
すこやかホットライン（子どもからの相談） 06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
さわやかホットライン（保護者からの相談） 06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
しなやかホットライン（教職員からの相談） 06-6607-7363 Eメール：sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp
*電話相談 午前9時30分～午後5時30分 月～金曜日（祝日・休日・年末年始は除く）
*Eメール相談 24時間受付（回答は後日）
*FAX相談 06-6607-9826
- 児童相談所全国共通ダイヤル（厚生労働省）
189「イチハヤク」 *児童虐待に関する通告や子育ての悩み等の相談窓口です。
- 子どもの育ち見守りセンター（枚方市）
相談時間 月曜日から金曜日（祝日を除く）9時から17時30分
家庭児童相談 050-7102-3221
虐待相談窓口 050-7102-3220
ひとり親支援センター 050-7102-3227
- 『親子のためのLINE相談』（子ども家庭庁）
相談受付時間： 毎日 10時～20時
相談対象者：府内の小学校・中学校・高等学校・支援学校の児童生徒
*ラインがインストールされている端末からQRコードを読み取りアクセスし、ラインのともだち追加を行ってからの相談となります。

