

保護者の皆様

四国中央市立三島小学校



# 冬休みのしおり

今年も残すところわずかとなり、お忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。さて、事故のない楽しい冬休みであることを願って、下記のような事項について指導しております。ご家庭におかれましても、下記の内容についてお子さんと十分話し合ってください、有意義な冬休みになりますよう、ご協力をお願いいたします。

記

期 間 12月26日(木)～1月7日(火)

3学期 始業式  
1月8日(水)  
8:00までに集団登校

目 標 事故<sup>ゼロ</sup>で、楽しい冬休みを過ごさせましょう！  
家族みんなとの対話を通して、事故のない、規律正しい生活を子どもたちが送ることができるようにお願いいたします。

## 指導事項 (重点的なもの)

善いこと(すべきこと)、悪いこと(してはいけないこと)は自分で判断ができ、互いに認め合い、悪い点は注意できる子どもにしてください。

### してはいけないこと



- (1) 火遊び (マッチ・ライターなどを子どもが持ち出さないように確かな保管をして下さい。)
- (2) とびだし・車の直前直後の横断・スピードの出しすぎなど (ヘルメットの着用・自転車の左側通行の二人乗り・校区外の乗り入れ禁止・夜間のライト点灯についても指導してください。) **※ 必ず一時停止をして安全を確かめさせてください。**
- (3) 道路での遊び (特にローラースケートやスケートボード、キックボードなど)
- (4) 友達同士の物やお金、ゲームやソフトの貸し借り、おごり合い カードの交換や売買
- (5) 子どもだけのゲームセンター・カラオケ・市外の大型スーパー・飲食店への出入り、子どもだけの魚つり
- (6) 商品盗 (万引きは、犯罪であることを家庭でもきびしく教えてください。)
- (7) 食べ歩きやごみ・空かんの投げ捨て

### 気をつけさせたいこと

- (1) お小遣いの使い方 (お年玉をもらい、普段と違って多くのお金を持っているので、お金の大切さについて子どもとよく話し合ってください。)
- (2) 外出時には、「だれと、どこへ、何をしに、いつごろ帰るか」を言って出かける (午後5時には帰宅させましょう。)
- (3) 火気の取り扱い (子どもだけで石油ストーブ等を使用させない。)
- (4) 不審者に注意 (知らない人に誘われてもついて行かない。)
- (5) テレビの見すぎ・ゲームのしすぎ、夜ふかし
- (6) **インターネットや携帯電話(スマートフォン)等の使用については、いじめ・犯罪に巻き込まれないよう家庭でルールを決め守らせてください。**



(7) 公共施設の利用の仕方（中央公園や児童センター、図書館などでは、きまりを守って遊ぶ。）

(8) 大人のいない家には入らない。

## 続けさせたいこと

- (1) マラソンやなわとびなどの体力づくり、うす着の励行
- (2) 規則正しい生活（早寝早起き・排便・三度の食事・学習など）
- (3) 気持ちのよいあいさつ（朝夕のあいさつ・年始のあいさつ）  
☆特に近所や地域の方、親戚の人などにあいさつができるように
- (4) 家族の一員としての仕事・お手伝い、奉仕活動
- (5) 地区の行事への参加、協力



## 学 習

- (1) 時間を決めて、読書をできるだけさせる。
  - (2) 学年の冬休みの宿題を確実にさせる。  
（詳しくは、学年だよりを参照してください。）
- ☆ 午前中は、復習したり、読書したりして家で過ごさせる。

## 保 健 面

- (1) 早寝早起きの習慣を継続させる。
  - (2) 睡眠確保や近視予防の声かけをする。  
（ノーテレビ、ノーゲームの推進、姿勢等）
  - (3) 寒くても必ず洗顔させる。
  - (4) 帰宅後の手洗い・うがい、食事前の手洗いなど習慣をつけさせる。
- ※ 事故があったときは、まず担任の先生にどんなことでも状況を連絡してください。そして、学校（☎28-6095）へも連絡して下さい。

# がんばろう！

## 早寝



## 早起き



## 朝ご飯



☆ 成長期の児童には、少なくとも**8時間以上の睡眠**が必要とされています。早寝早起きのよい生活習慣を身につけさせてください。

☆ 朝起きたあとのエネルギー源は朝食です。特に脳が働くには、朝から栄養分（脳にはブドウ糖・炭水化物）が必要です。**朝ご飯を食べなければ、昼食まで、脳や体を動かすエネルギー源が不足している状態が続きます。**お子さんが朝ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給し、勉強や運動をがんばれる健康づくりを進めてください。