



まもなく夏休みを迎えようとしています。健康と安全に気をつけて、事故のない休暇を過ごしてほしいと思います。

## 夏休みを元気に過ごそう

### ◆規則正しい生活を心がける

生活リズムが「夜更かし・朝寝坊・朝食抜き」の夜型にならないよう、「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣を休み中も意識しましょう。また、間食の取り過ぎに気をつけ、積極的にからだを動かすようにしましょう。



### ◆健康観察と感染症対策を忘れずに

夏休み中も引き続き毎日の健康観察をお願いいたします。感染症対策として、食事の前・トイレの後・外出先から帰宅した際など、日頃の手洗いをこまめに行いましょう。



### ◆ゲームやタブレットは時間を決めて

ゲームやタブレット等は家庭でのルールを決めて使用しましょう。また、インターネットに接続できる機器はフィルタリング機能を確認するとともに、使用上のマナーを厳守しましょう。  
(例：個人情報をおやみに載せない、不適切な書き込みをしない、オンライン上で知り合った人と実際に会わない、等)



### ◆安全に注意する

外出時は「いつ・どこへ・誰と・帰る時刻」を必ず家の人に伝え、周りの安全をよく確認して行動しましょう。  
自転車に乗る際は、ヘルメットを必ずかぶり、決められた区域内で交通ルールを守って乗るようにしましょう。  
また、水難事故防止のため、子どもだけでの水遊びは水深が浅いところでもしないようにしましょう。

