



問合せ 生活安全課 ☎内線494



いよいよ夏休みじゃな。長い夏休みだからこそ、自分の目標を立てて過ごせば、素晴らしい体験ができるはずじゃよ。たとえば、学校や図書館などの施設を利用して、読書やスポーツを楽しむ。家族とゆっくり過ごしたり、一学期の復習や部活動、ボランティア活動も良いじゃろう。じゃが、夏休みは気が緩みやすい時でもある。規則正しい生活をして、楽しく有意義な夏休みを過ごそう。



「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう

睡眠は心と体の疲労を回復させ、脳を育てることにつながります。夜はなるべく早めに寝るようにしましょう。また、朝ごはんは1日の活動を支える大切な栄養源です。毎日しっかり食べましょう。



熱中症に気を付けよう

夏は気温・湿度が高くなるため、熱中症に注意が必要です。外出する時は帽子をかぶり、こまめな水分補給を心がけましょう。また、気温や湿度の高い日には、無理せずにエアコンや扇風機を使うようにしましょう。



地域のお祭りや催しに参加しよう

地域のお祭りや、催しが開催される夏休み。住んでいる街のことを知ったり、地域の人たちと知り合うことができる機会です。家族や友達と一緒に、積極的に参加しよう。



プールや川、海では決まりを守って遊ぼう

夏休み中、学校のプールや海水浴に行く時は、必ずその場所でのルールを守りましょう。また川や海などで遊ぶ時は必ず天気予報を確認し、雷が鳴ったり大雨注意報や警報が発表された時は、すぐに川や海から離れましょう。



計画的に勉強! コンクールにも挑戦しよう

学習は毎日コツコツ続けるほど、成果が上がりやすくなります。計画を立てて、夏休みの課題を進めましょう。また、学校図書館などを利用して「調べる学習コンクール」「小論文コンテスト」などにも応募してみよう。



携帯電話やスマートフォンは立ち止まってから使おう

歩きながら携帯電話やスマートフォンを操作していると、歩行者や自転車、車などに気が付かず、事故につながる危険性があります。使うときは必ず立ち止まってから、安全な場所で使しましょう。