

# もうすぐ夏休み

## 暑さにまけない体力を

子どもさんがいる家庭では、夏休みのことが話しのなかにもう出ていることでしょう。今年は7月27日から小中学校は夏休みになります。40日もの長い休みに入るわけですが、ルーズになりがちな休暇を何とかよい方向にもつていつてやりたいものです。

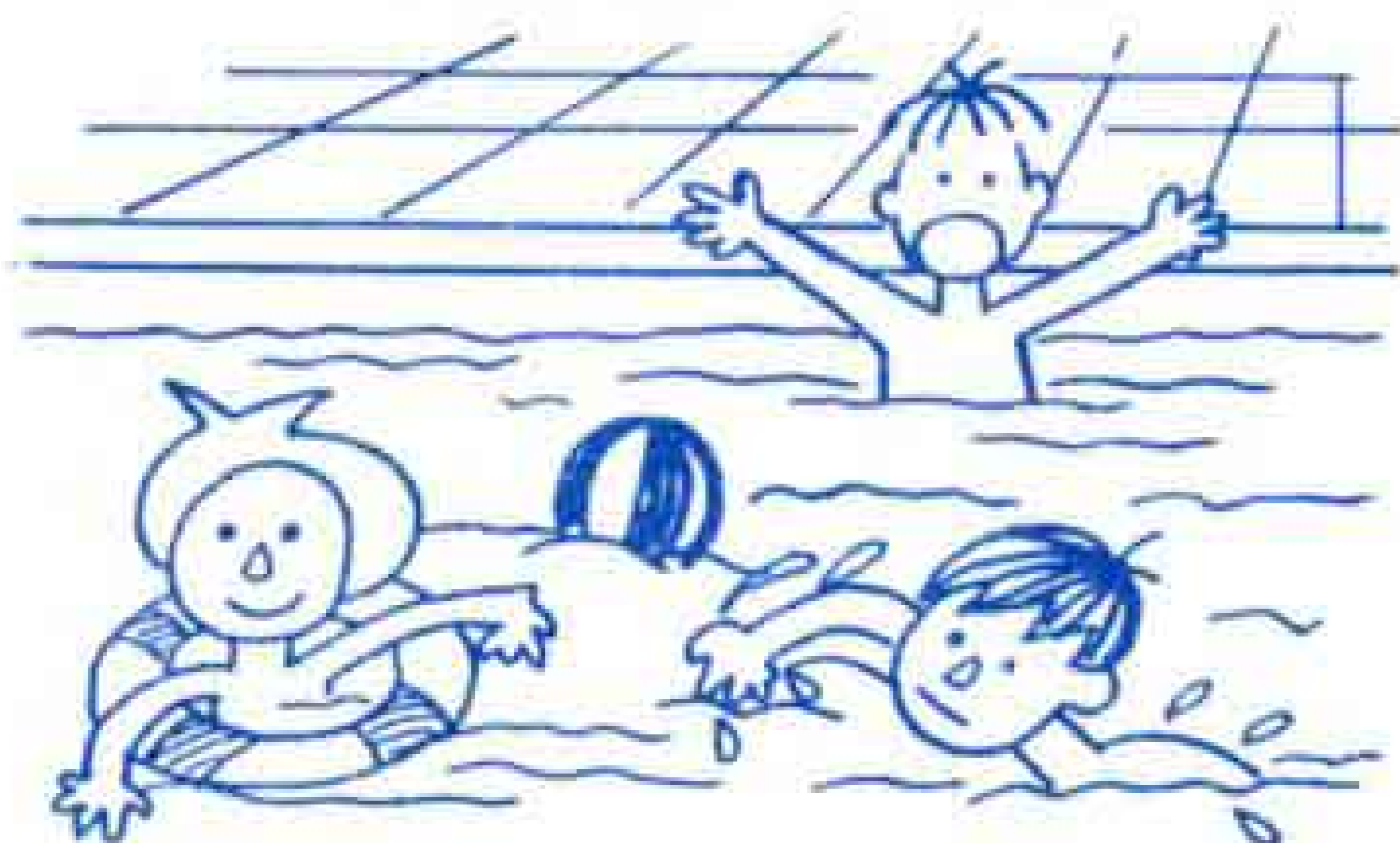
学校からの注意はもちろんありますが夏休み中のくらしかたについて、いちど親しいお母さん同志で話し合われることをおすすめします。

親が勝手に規律をつくって、押しつけるのでは、かえってよくありません。まず子どもさんに、1日の時間割りをつくらせてみることです。とかく子どもたちは、休み前に自分で守れそうもない時間割をこしらえて親に見せるようです。このような時によく注意をしてやる方が、かえって効果があります。しかし、勉強も大切ですが、起床、就寝、食事など健康にも十分注意するようにしましょう。

それでは、子どもたちが夏休みを元気に過ごすために必要なことを2、3あげてみましたので、夏休みに入る前ぜひ子どもさんに見せてください。

### ■からだをきたえよう

- 子ども会のラジオ体操そりに進んで参加しましょう。



- なにかひとつ体力づくりを考えて、毎日つづけましょう。
- 水泳練習でじょうぶなからだづくりをしましょう。

- 歯・耳・目・鼻・などの悪い人は、休み中になおしましょう。
- 昼間外へでる時は、かならずぼうしをかぶりましょう。
- 食べもののすききらいをなおして、栄養をとりましょう。

### ■きまり正しい生活をしよう

- 早ね、早おき、きまりよい習慣をつけよう。
- どんな小さなことでも、自分のことは自分でしましょう。



- お手伝いは自分から進んでするようにしましょう。
- 市役所の5時の放送を聞いたら家に帰ろう。
- 子ども会には進んで参加しましょう。
- 外出するときは家の人に行先をかならず知らせて出かけよう。
- 人のめいわくになることは決してしないようにしよう。

### ■計画的に勉強しよう

- 休みになると勉強がなかなか手につきませんが、計画をたてて実行しましょう。
- 自由研究や自然かんさつなどもしましょう。
- 良い本をたくさん読む習慣を身につけましょう。

- 心に残ったことは、作文や日記に書いておきましょう。



### ■事故のない生活を

- 道路や危険な場所での遊びはやめましょう。
- あぶない花火や火やく遊びなどはやめましょう。
- 自転車の2人乗りや遠のり、道路での乗りまわしは絶対やめよう。
- 道路のおうだんは、右・左・右とよく見て手をあげてわたりましょう。
- 川や海など禁止された場所での水泳はやめましょう。



- 急に道路へとびだしたり、車のすぐ前やすぐあとは、横断しないようにしましょう。

## 1日の時間割りを作つて……

午前6時	7	8	9	10	11	12時	1	2	3	4	5	6	7	8	午後9時	
起床	ラジオ体操	朝食	手伝い	勉強	プール遊び	昼食	自由時間	ひるね	勉強強く	シロバネ	手伝い	テレビ	夕食	入浴	テレビ	すいみん