

保護者 様

栃木県立南那須特別支援学校
校 長 稲葉 尚幸

夏休みの過ごし方について(お願い)

盛夏の候、皆様方にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、明日7月21日から土日を含めて42日間の夏休みが始まります。この期間は、様々な自然体験や生活体験を通して豊かな心を育成するよい機会です。

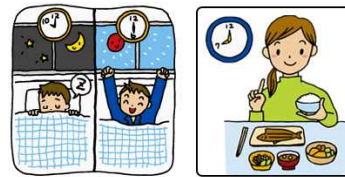
しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の移動自粛が出されている状況や、また、非行や問題行動が増加し、過ごし方によっては今後の学校生活にも大きな影響を与えかねません。

夏休みを規則正しく、健全かつ有意義に過ごせるよう御家族で話し合い、御指導いただきたくお願い申し上げます。

記

《規則正しい生活を送りましょう》

- ・早寝、早起きをする。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・ゲームやテレビは時間を決める。
- ・自分にあった生活目標を考え、実行する。



規則正しい生活習慣

不規則な生活は、心身の健康に悪い影響を及ぼします。お子さんは、授業の中で一日の日課を立てて夏休みに臨みます。保護者の皆様もぜひ御協力ください。

《健康な生活を送りましょう》

- ・冷たいもの甘いものなどを飲み過ぎたり、油物、めん類ばかりといったかたよった食べ方をしたりしないようにする。
- ・ラジオ体操や水泳、散歩などをして、適度な運動をする。
- ・水分をこまめにとり、高温のなかに長時間いないように心がけるなど、熱中症に気を付ける。
- ・飲酒、喫煙、暴力行為、薬物乱用など、法令に触れる問題行動は絶対にしない。

第1学期に行った各種健康診断の結果、治療等が必要な場合は、夏休みを活用して通院しましょう。体重の急激な増減や虫さされ、皮膚病なども、この時期心配されますので御注意ください。

《安全な生活を送りましょう》

(1)外出するとき

- ・新型コロナウイルス感染予防のため、密に注意する。
- ・行き先や目的、家に帰る時刻(午後5時を目安に)など、家庭で話し合ってルールを決め、守るようにする。
- ・ゲームセンターなどには、必ず大人と一緒に行く。

(2)交通安全について

- ・道路は右側を歩き、車道に飛び出さない。信号のある道路ではきちんと信号を守る。
- ・自転車の安全点検(ブレーキやライト)をする。
- ・自転車に乗るときは、安全のためにヘルメットをかぶる。(13歳未満は義務付け)
- ・2015年に自転車に関する法律が改正されています。ルールを守る。

(3)不審者や事件・事故に関して

- ・人通りの少ないところに一人で行かない。
- ・防犯ブザーを持ち歩く。

(4)火の事故

- ・花火は、大人といっしょにする。火遊びは絶対にしない。

(5)水の事故

- ・川や海などの水の事故に気を付け、必ず大人といっしょに行く。

(6)天候の急変について

- ・台風が近づいていたら外出しない。雷や竜巻・突風などの、天候の急変時には、安全な場所に避難する。

これまでに予測のつかなかったような事件や事故に、お子さんが巻き込まれるケースが全国的に頻繁に起こっています。自らの不注意等でそうした被害に遭わないよう、細心の注意を払って生活するようにしてください。

《その他》

(1)手伝いをしよう

- ・家族の一人として、できる仕事をきめて続ける。
(そうじ、食事の準備や片付け、花の水やりなど)

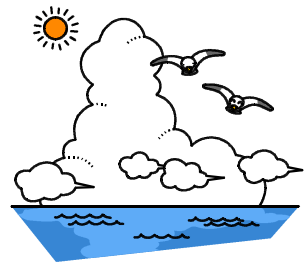
(2)学習について

- ・宿題は余裕をもって、計画的に取り組む。
- ・第1学期の反省をもとに、目標を決め、できることを増やす。

(3)地域の活動について

- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、地域の行事等の中止が相次いでいるが、近所の人に出会ったら、元気にあいさつする。

中・高等部生は、友達同士で遊ぶ機会もあるかもしれません。集団心理による問題行動やいじめ、性の逸脱行為などを未然に防ぐためにも一定の指導管理や言葉掛けを必ず行ってください。また一方で、家庭における様々な機会を通して、自分の将来や社会に対する関心を高めるとともに、主体的に進路を選択、決定できる態度を育成するよう心がけてください。



- 夏休み中、児童生徒に事故等が生じた際には、以下のような形で御連絡をお願いします。

◎平日の場合(8:30～17:00)は、学校への連絡をお願いします。(担任、副担任、学部主事)

栃木県立南那須特別支援学校 TEL 0287-88-7571 FAX 0287-88-9867

◎休日の場合(連絡先は、教頭へ一本化)

教頭:保坂麻紀…………… 070-1355-1726

*無断外出・行方不明等で、緊急を要する事態の場合は、最寄りの警察署へ御連絡ください。

*8月12日～17日は学校閉庁日となり、休日扱いとなります。