



西東京市立東伏見小学校
校長 佐々木 敏幸

かけはし

暑さに負けず 楽しい夏休みを

西東京市東伏見6-1-28
Tel 042-463-4517

URL <http://www.nishitokyo.ed.jp/e-higashifushimi>

子どもたちが楽しみにしている夏休みがいよいよ始まります。夏休み中を事故なく充実したものとするため、子どもたちには次のことに気を付けて生活するよう指導しました。ご配慮のほど、よろしくお願いいたします。

1 健康的な生活を送ろう

(1) 早寝、早起きをしよう

学校が休みでも、「生活のリズム」をくずさないようにしましょう。

(2) 体調管理に気をつけよう

毎朝体温を測り、「体の調子はどうか」「いつもと違うところはないか」と毎日健康観察を行いましょう。また、手洗いうがいを忘れず、体調管理に努めましよう。夏休み中も健康観察表に記入をお願いします。

(3) 三度の食事をしっかりとろう

暑さに負けず、しっかりと食べられることが、元気な体づくりにつながります。

(4) 自分のことは自分でしよう

自分のことなのに、お家の人にやってもらっている人はいませんか。自分の脱いだものの片付けや、自分の部屋の整理など、身の回りのことは、自分でしっかりできるようにましよう。

(5) 計画的に学習をしよう

苦手な学習を復習しておきましょう。時間を決めて夏休みの宿題や復習をする時間をもちましよう。また、のんびりとした気持ちで読書をするのもとても良い機会です。

図書室開放・・・ 7月21日(水)、29日(木)

10:00~12:00 / 13:00~15:00

(6) 家での仕事をしよう

家族の一員として家の仕事を受けもたせてもらいましよう。『お風呂そうじ』『洗濯物たたみ』『食器洗い』など、責任をもってやりましよう。

2 安全について考えよう ～自分の命は、自分で守る～

(1) 交通安全 「自転車はヘルメットをかぶって運転・左側走行」

夏休み中は、いつもよりも交通事故が増えます。交通事故にあわないために、

○交差点では、**必ず止まる！**右・左・右を見る。アイコンタクトも忘れずに！

○歩道は、歩く人の道。自転車は、歩く人のことを考えて運転しましょう。歩道が混んでいるときは、おりて両手で押せば安全です。

○片手運転、二人乗りはしてはいけません。

○自転車の点検を、お家の人にしてもらいましょう。

自転車保険には、入っていますか？

東京都では、令和2年4月より自転車保険の加入が義務化されました。

(2) 不審者に注意

○なるべく一人で出かけないようにしましょう。

○防犯ブザーを持って出かけましょう。

→ **防犯ブザーがきちんと鳴るか、この機会にご確認ください。**

○人目に付かないところ、暗いところへは行かないようにしましょう。

○留守番をするときの注意は、お家の人とよく話し合っておきましょう。

○知らない人のさそいにはのってはいけません。少しでも変だと思ったら、

『防犯ブザーを鳴らす』 『大きな声を出して近くの人に知らせる』

『すぐにげる』 『お店や、子ども110番ピーポくんの家』に助けを求めましょう。

→ **すぐ110番してもらおう！**

事故や不審者、痴漢の情報等がありましたら、**まず警察に連絡をして、**その後学校にもお知らせください。

○電話番号の聞き出しにも注意願います。

「わかりません。学校に聞いてください。」と答えましょう。

→ **聞き出しの電話があった場合にも、警察と学校に連絡してください。**

い・ついていかない
か・のらない
の・のおごえでさけぶ
お・すぐにげる
す・しらせる

「いかのおすし」を守りましょう。

(3) 遊ぶ場所を考えて

遊ぶ場所が安全かどうかを、お家の人とよく話し合っておきましょう。

○危険な場所（工事現場・道路など）では遊んではいけません。

○『立ち入り禁止』『お願い』の看板をしっかりと読みましょう。石神井川の緑地での遊び方にも気を付けましょう。雨が降っているときには、川には近付いてはいけません。

また、**川には子どもだけで遊びに行つてはいけません。**大人の人と行きましょう。

○子どもだけで田無・吉祥寺などの繁華街には行きません。（トラブルに巻き込まれる可能性が大きいです!）

○花火は、危険を伴います。必ず大人の人といっしょにやりましょう。

(4) 災害に備えて

家族と話し、**「東京マイ・タイムライン」**をつくりましょう。マイ・タイムラインの作成を通じて、しっかり準備をすすめて、風水害から身を守りましょう。

裏面に続きます→

3 お家の人の話をしっかり聞こう

夏休みを楽しく安全に過ごすためには、お家の人のアドバイスが必要です。夏休み中の過ごし方やルールを話し合っておきましょう。また、夏休みは、家族でいっしょに楽しく過ごす時でもあります。予定について、お家の人と話し合っって計画し、充実した夏休みを過ごしてください。

《出かけるときのルール》

ルール① 家の人に『行き先』『帰る時刻』『誰と』を言ってから出かけましょう。

→ 17時30分のチャイムのころまでには、家につくようにしましょう。

ルール② ぼうしをかぶって出かけましょう。熱中症の予防になります。

ルール③ 遊んだあとの後片付けをきちんとしましょう。（友達の家、児童館などで。）

《SNSでのトラブルにまきこまれないように》

小学生でものSNSのアプリや電子メール等によるトラブルが増えています。また、ゲームでもオンラインによるやり取り、課金、ゲームの長時間利用など、心配なことがたくさんあります。学校では、SNSの使い方について、ルールを設定しています。ご家庭で再度確認し、よく話し合うようにしてください。

SNS東伏見小ルール

- 親と相談して使う時間・使わない時間、場所を決める。
- ネットを使うためのルールを確認する。
- 誰が見るのか、見た人がどんな気持ちになるのかを考える。
- 個人情報をお教えたり、知らない人と関わったりしない。
- 写真・動画を勝手に撮影したり、画像を投稿したりしない。

*タブレットPCの使用については、「タブレットの約束」をもう一度確認してください。



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



西東京市
令和3年7月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談
24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック
東京都教育相談センター

相談はってLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 都内国公私立中・高生のみなさん
◆相談時間 毎日 17:00～22:00
(受付は、21:30まで)

東京都教育委員会

西東京市 子供のSOSに関わる相談

西東京市子ども相談室 **0120-9109-77**
月～金 14:00～20:00 (土 10:00～16:00、日祝・年末年始を除く)

子ども家庭支援センターのどか
042-439-0081
月～土 9:00～16:00 (土 12:00～13:00、日祝・年末年始を除く)

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル なやみいおう
24時間対応 **0120-0-78310**
全国统一ダイヤル

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般 よいこに
03-3366-4152
聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童相談センター (年末年始を除く)

西東京市教育委員会 子供に関わる相談

西東京市教育相談センター **042-420-2830**
平日 9:00～17:00 (土日祝・年末年始を除く)

ゆうやけ電話相談 **042-420-2835**
平日 16:30～18:30 (土日祝・年末年始を除く)

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ
◆「ころろ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談
ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

東京都教育委員会

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみせろに
電話相談 **0120-1-78302**
LINE相談 アカウント名「相談はってLINE@東京」
メール相談

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)
メール相談は、24時間受付

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談
0120-874-374 フリーダイヤル
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談
月～木 9:30～11:30 13:00～16:30
(金土日祝日、年末年始を除く) **042-312-8119**
東京都立小児総合医療センター

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応 **03-3580-4970**

◆月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口 平日 9:00～17:00
03-3360-4195 (土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

こころの電話相談

心の健康に関する相談 平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)
042-371-5560 東京都立精神保健福祉センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。

4 夏休みの予定

- 学校プール、校庭開放は中止です。
- ラジオ体操 8月23日(月)～27日(金)
受付：6時15分～ 開始：6時30分～ (雨天中止)

第2学期 始業式

9月1日(水) 登校時刻(時差登校) 8:00～8:20

*9月30日までは、前半A、後半Bの時差登校です。

2学期に元気な笑顔で会いましょう!