



みなさんが、まっていた夏休みがはじまります。今年<sup>ことし</sup>は、いつもよりもみじかい夏休みですね。だからこそ、いつも以上に、大切に毎日をすごしてほしいと思っています。2学期<sup>がっき</sup>のはじまりの日に、みんなえがおで、「たのしい夏休み<sup>なつやす</sup>だったね」といえるようにしましょうね。

### 【けんこうと安全<sup>あんぜん</sup>に気をつけましょう】

何<sup>なに</sup>よりも大切<sup>たいせつ</sup>なのは、みんなが元気<sup>げんき</sup>でいることです。これまでも気をつけてきた次のことに気をつけましょう。

- ① 手<sup>て</sup>あらいやうがい<sup>やうがい</sup>をしっかりと、家から出るとき、人がいるところに出かけるときはマスクをつけるようにして、人とのきよりをあげましょうね。
- ② できるだけ人がおおいところに出かけるのはやめておきましょう。
- ③ 毎日<sup>まいにち</sup>、自分で熱<sup>じぶん</sup>をはかたりして、元気<sup>げんき</sup>かなとたしかめるようにしましょう。おかしいなと思ったときはおうちの人にそうだんしましょう。
- ④ びょうきとたたかう力を高めるために、「しっかりねむって」「うんどうをして」「バランスのとれたしょくじ」を心がけましょう。



このほかにも、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>（ねっちゅうしょう）にならないように、あついときには外に出ないようにしたり、外に出るときはぼうしをかぶって水分<sup>すいぶん</sup>をこまめにとるようにしたりしましょう。



また、きけんなところにいたり、子どもだけで川や海、池などで遊<sup>あそ</sup>んだりするのもきけんです。気をつけましょう。

### 服を着て水に落ちた時、 一番大切なことは「**浮くこと**」

事故<sup>じこ</sup>があってもあわてずに！

#### 浮くためのポイント

落ち着いて、  
リラックス！



まずは、きけんなところには近づ<sup>ちか</sup>かないのがなによりたいせつなことです。でも、もしものときのために、左<sup>ひだり</sup>の絵のようなことも知っておくようにしましょう。

## 【やってみたいことにチャレンジしましょう】

ことしの夏休みに、たくさんのしゅくだいが無いのは、みんなにしっかりあそんで、じぶんできめたことにチャレンジしてほしいからです。ことしの夏休みは、じぶんでやってみたいことをきめてチャレンジする夏休みにしましょう。

これまでの学習で苦手だなと思うことにチャレンジして、少しでも苦手をなくしていくのもいいですね。



また、虫が好きな人は虫について調べたり、鉄道が好きな人は鉄道について調べたり、世界遺産にきょうみがある人は世界遺産について調べたりと、じぶんが好きなものを調べてまとめるのもいいですね。

さらに、「なぜだろう」「どうしたらいいだろう」ということを調べて、そのわけをさぐって自分の考えをまとめるのもいいですね。例えば、



「紙ひこうきを遠くまで飛ばすにはどうしたらいいだろう?」「紙でじょうぶな橋をつくるにはどうしたらいいだろう?」など、つくってためしながら考えるのもたのしいですよ。



しらべたこと、考えたことを、宗像市の「調べる学習コンクール」などにおうぼするのもいいと思いますよ。

たいせつなのは、じぶんできめてやってみることです。そのことが、あなたのよさやとくいをのばしていくことになりますよ。しっばいしたり、うまくいかなかったりしてもいいんです。あきらめずにチャレンジをつづけることが、あなたの力になりますよ。

みなさん、しっかり自分で考えて、自分でこうどうするすてきな夏休みにしてください。夏休みのたのしい思い出をきかせてもらえるのをたのしみにしています。