

なつやす げんき たの す
夏休みを元気に楽しく過ごすために

青北っ子の3つ
のやくそく

はやねはやあ あさ
早寝早起き朝ごはん

なつやす ちゅう あさ ぶたん おな じかん お
夏休み 中も、朝は普段と同じ時間に起
きて、朝ごはんも食べましょう。また、
よるね じかん おそ すいみん
夜寝る時間も遅くなりがちです。睡眠
不足では、元気が出ません。あまり眠く
なくても布団に横になってみましょう。

こうつう まも
交通ルールを守ろう

さいきん じてんしゃ じこ ぶ
最近、自転車による事故が増えています。
じてんしゃ の じこ こうつうあんぜん
自転車を乗る時のルールや交通安全
のルールを守って、事故にあわないよう
にしましょう。

ともだち たの あそ
友達と楽しく遊ぼう

こうえん あそ ともだち うち あそ
公園で遊んだり、友達のお家で遊
だりすることもあると思いますが、家
かえ じかん まも いえ
に帰る時間を守りましょう。また、自分
が言われて嫌だと思ふことは、友達に
い いや おも ともだち
やっではいけません。SNSに悪口やい
たずらを書き込むようなことも、やっ
てはいけません。友達と仲良くしまし
よう。

なつやす ちゅう ともだち なや ほか き
夏休み中に、もしも友達とのことで悩んだり、他にもきになることがあったりしたら、お家の人や学校の
せんせい はな ひとり なや いっしょ かんが
先生にお話ししてください。一人で悩むのではなく、一緒に考えていきましょう。