

# 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 お あさ 早寝早起き朝ごはん

なつやす ちゅう あさ ふだん おな じかん お  
夏休み中も、朝は普段と同じ時間に起きて、  
あさ た よる ね じかん  
朝ごはんも食べましょう。また、夜寝る時間も  
おそ すいみんが すぐ げんき だ  
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 ごと  
最近、自転車による事故が増えています。  
じてんしゃ の とき る ー る こうつうあんぜん の ー る  
自転車に乗る時のルールや交通安全のルールを  
まも して じこ  
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 の おうち あそ  
公園で遊んだり、友達のお家で遊んだりする  
こともありますが、家に帰る時間を守り  
ましょう。また、自分が言われて嫌だと思  
うことは、友達にやってはいけません。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ょう。



なつやす ちゅう にも もしも ともだち の こと で かなや ほか き  
夏休み中に、もしも友達とのことで悩んだり、他にも気になることがあったりしたら、お家の人や学校の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。