

3連休を迎えるにあたってご家庭でも次の指導をお願いいたします。

### 1 規則正しい生活を送らせましょう。

早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを乱さない。

### 2 交通ルールを守らせましょう。

- ①道路を横断する時や見通しの悪い交差点では、必ず一旦立ち止まって左右の安全を確かめる。  
(絶対に飛び出さない。)
- ②自転車を利用する際は、事前の自転車点検、二人乗りの禁止、ヘルメットの着用(中学生以下は義務)、早めの点灯、一旦停止等の交通ルールを守る。
- ③歩きながらの携帯電話などの使用は行わない。
- ④市外・県外からの車が多くなることも予想されるので、信号が青のときでも、右折や左折をしてくる自動車の動きなど、左右の安全を確かめてから道路を横断する。

### 3 水難事故から守りましょう。

- ①子供だけで海や河川等へ行かない。(保護者や大人と一緒にいくこと)
- ②雨天時は、河川や側溝に近づかない。

### 4 熱中症予防に努めましょう。

- ①こまめに水分補給を行う。
- ②屋内では、風通しを良くするなど換気にも気をつける。
- ③屋外では、通気性の良い帽子等を着用して活動する。

### 5 新型コロナウイルス感染に細心の注意をはらいましょう。

- ①マスク着用や手洗い等感染予防に努める。  
※気温や運動量に応じてマスクを一時的に外すなど熱中症への配慮も行う。
- ②適切に換気を行う。
- ③十分な睡眠、適度な運動やバランスのよい食事を心がける。
- ④密になる場所への外出は避ける。

### 6 不審者等から守りましょう。

- ①外出前には、行き先・遊び先・帰宅時刻等を家族に伝える。
- ②外出した際は、複数で過ごす。
- ③車や人通りの多い道を通る。
- ④「いかのおすし」を徹底する。
- ⑤不審者等に遭遇した際は、保護者、警察、近くの大人、「こども110番の家」等へすぐ知らせる。
- ⑥帰宅時刻(午後6時)を守る。

