



# 夏休みの生活の流れ



熱中症指指数(WBGT)が31(外で遊ぶと危険な数値)をこした場合、外遊びは中止になります。  
熱中症警戒アラート・光化学スモッグ警報が出ている場合も外遊びは中止になります。  
外遊びは20分間毎におおよそ15分から30分の休憩があります。

8:00 ~ 開所

勉強時間まで室内で落ち着いて過ごしましょう。

★手洗い・うがい・消毒

9:00 ~ 9:30 学習時間

30分間の学習時間です。

夏休みの宿題・お家からの課題・読書をしてすごしましょう。



9:30 ~ 自由時間

室内で落ち着いて遊びましょう。

10:00 ~ 自由遊び

室内及び校庭。校庭の状況や暑さで変更する場合もあります。

※日によって体育館でドッヂボール練習が30分程度あります。

【外遊びについて】校庭の状況や暑さによって、時間の変更や校庭を使えない場合があります。

## ■外遊びに行く前に■

水分補給をします

塩分チャージを食べます



## ■持って出ましょう■

ぼうし

水筒



## ■熱中症・危険な生き物■

気を付けて生活しましょう。

12:00 ~ 昼食

※食事中は大きな声で会話しません。

食事時間は25分間です。時間内に食べましょう。



★手洗い・うがい・消毒



食事後

~ 30分から45分

できること

食休みの時間です。寝たい場合は横になって休めます。

寝ない人は静かに過ごします。

休む/寝る・読書・漫画・お絵描き・塗り絵 (1枚→開始前に印刷しましょう)

※3年生以上は「こども祭り」に向けて制作物や計画を作成することが出来ます

食休み後 ~ 自由遊び

室内及び校庭。校庭の状況や暑さで変更する場合もあります。

15:30 ~ おやつ

※食事中は大きな声で会話しません。

おやつ時間は10分間です。時間内に食べましょう。



★手洗い・うがい・消毒

おやつ後 ~ 自由遊び

室内及び校庭。

※日によって体育館でドッヂボール練習が30分程度あります。



17:30 チャイム

ひとり帰りの子は帰りましょう。

お迎えの子はクラブに戻りましょう。

17:45 ~

室内で落ち着いて過ごしましょう。

15分間【勉強】【本読み】をして静かに過ごします。

※自分の持ってきた本も大丈夫です。

19:00 閉所