

สนุกสนานกับช่วงปิดเทอมฤดูร้อน

เรียนผู้ปกครองทุกท่าน

ขอให้ฤดูร้อนนี้เป็นช่วงเวลาที่ท่านจะได้พูดคุยกับครอบครัวมากๆ รวมทั้งได้สร้างความทรงจำที่สนุกสนานร่วมกัน

1. ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายกันเถอะ

- ☆สร้างจังหวะชีวิตในแต่ละวันโดยการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน เช่นว่า “วันนี้จะทำสิ่งนี้ละ”
- ☆ช่วยงานที่บ้าน
- ☆กลับถึงบ้านก่อน 6 โมงเย็น

2. ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบปลอดภัยกันเถอะ

- ☆ก่อนออกจากบ้าน ขอให้บอกคนที่บ้านก่อนว่า “จะไปไหน” “กับใคร” “ไปทำอะไร”
- ☆ถ้าจะไปทะเล, ภูเขา, แม่น้ำ, สระว่ายน้ำ, เกมสเก็ตเตอร์หรืองานเทศกาลต่างๆ ขอให้ไปกับคนที่บ้าน
- ☆การเล่นพลุ ขอให้เล่นกับผู้ใหญ่และต้องเก็บพลุที่เล่นแล้วไปทิ้งให้เรียบร้อย
- ☆เวลามีคนแปลกหน้ามาทัก อย่าเชื่อและหลงตามเขาไป
(ถ้าเกิดปัญหาอะไรขึ้น ให้แจ้ง “โคโตะโหมะ เทียะคุโทบัง โนะ อึเอะ” (บ้านคุ้มครองเด็ก 110) หรือบอกคนที่อยู่ใกล้ที่สุดในตอนนั้น)
- ☆ใส่ใจเรื่องความปลอดภัยและปฏิบัติตามกฎจราจร
 - ไม่กระโดดหรือลงไปเล่นที่พื้นถนน
 - เวลาจะข้ามถนน ขอให้ข้ามตรงทางข้ามหรือทางม้าลาย
 - อย่าขี่จักรยานอย่างประมาท เช่น การนั่งซ้อนท้ายจักรยานสองคน หรือปล่อยมือขี่ หรือวิ่งไล่กวดกัน
(ข้อควรระวัง : ไม่ควรขี่จักรยานมาโรงเรียนช่วงหลังเลิกเรียนหรือหยุดปิดเทอม)
 - เมื่อถึงทางแยกหรือริมทางถนน ควรหยุดมองซ้ายและขวาเพื่อความปลอดภัย
- ☆ไม่ควรบอกหมายเลขโทรศัพท์หรือที่อยู่ของเพื่อนเมื่อถูกถามผ่านทางโทรศัพท์

3. ใส่ใจในการรักษาสุขภาพกันเถอะ

- ☆ดำเนินชีวิตให้สมดุลด้วยการ ตื่นนอนเร็ว เข้านอนเร็ว
- ☆สวมหมวกเมื่อจะออกไปเล่นนอกบ้าน
- ☆เสริมสร้างกำลังของร่างกายด้วยการไปเรียนว่ายน้ำในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน หรือลงซบร่างกายไปพร้อมๆ กับ ว่ายน้ำออกกำลังกายทางสถานีวิฑู

4. พยายามเรียนรู้อยู่เสมอกันเถอะ

- ☆ลองในสิ่งที่ไม่ค่อยได้ทำดูบ้าง
- ☆เมื่อออกนอกบ้าน ให้ลองสังเกตลักษณะพื้นดินข้างนอกดูบ้าง
- ☆หัดอ่านหนังสือให้มากๆ โดยอาจใช้ประโยชน์จากห้องสมุดในท้องถิ่น

5. ร่วมกิจกรรมในท้องถิ่นอย่างขะมักเขม้นกันเถอะ

- ☆เข้าร่วมเทศกาลหรืองานในท้องถิ่น เช่น งานชุมนุมของเมืองหรือเขต หรืองานชุมนุมของเด็ก
- ☆เล่นสนุกได้แต่ต้องไม่รบกวนผู้อื่นหรือคนรอบข้าง
- ☆ทักทายคนข้างบ้านหรือคนที่เราคู่หน้าอยู่เสมอ

《หมายเลขติดต่อในกรณีฉุกเฉิน》 สถานีตำรวจ โทร. _____

โรงเรียนประถม โทร. _____