



夏休みの生活について



1学期ももう少しで終わり、もうすぐ夏休みが始まります。

皆さんの子ども時代を思い出してみてください。夏休みを迎える前は、何か落ち着かなかったのではないのでしょうか。子どもたちも同じです。きっと夏休みを前に、ワクワク、ドキドキしていることでしょう。

そんな子どもたちの気持ちとは反対に、「一日中、子どもが家にいるんだ、大変だなあ」と思っているお母さんが多いのではないのでしょうか。しかし、子どもにとっては、楽しみにしていた夏

休みです。充実した日々を過ごさせたいものです。

夏休みは、子どもにとって自由になる時間がたくさんあります。このことは、自主的に考えて時間を使う訓練になるという良い面もありますが、反面、問題行動を起こしたりして、非行への入り口になったりする危険な時期でもあります。子どもの一番身近におられるのがお父さん、お母さんです。「目を離しても心は離すな」を心がけてください。（小さな子どもは目も心も離さない）それぞれのご家庭で子どもさんの管理をしっかりお願いします。学校から配布されている「夏休みの心得」を一緒に読んで、学校のルールをしっかり頭に入れておきましょう。

夏休みを有意義に過ごすために、次のことについて話し合っておくとよいと思います。

1 早寝・早起き・朝ごはんの実践

夏休みといえども早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。「休みだからいい」という気のゆるみから生活が乱れるようなことがあってはいけません。生活の乱れは、心の乱れにつながります。ゲームばかりして一日を過ごすようなことはしないようにしなければなりません。そこで、早朝は地域で行うラジオ体操でも参加させてみてはいかがでしょうか。一日が気持ちよくスタートできることでしょう。早寝・早起き・朝ごはんが毎日きちんと実践できれば、充実した夏休みにするための半分は成功したようなものです。

2 計画的な学習

計画的な学習をするためには、目標を立てることが大切です。例えば「1学期学んだことをもう一度学習し直す」「問題集を1冊以上仕上げる」「苦手教科を克服する」「2時間以上は勉強をする」等、いろいろな目標を立てることができます。

目標を立てたら、次は達成するために学習をする時間を設定した生活時間表を作成し、守れるようにしましょう。

3 体力づくり、スポーツ少年団や部活への参加

暑くなる夏ですが、冷房の効いた部屋にいるばかりではいけません。外に出て、体を動かす等、体力づくりが大切です。できるだけスポーツ少年団や部活動に積極的に参加しましょう。生活のリズムがつき、生活が乱れることも避けられます。

4 積極的な読書活動

学校に行っている時は、子どもたちもなかなか忙しく、ゆっくりと読書をする時間がとれませんが、夏休みは自由になる時間が多く、読書活動を進める良い機会になります。読書する習慣が身に付くとよいですね。

どうぞ、子どもにとって良い夏休みになるよう、また思い出に残る夏休みになるよう、ご支援をお願いします。

問合せ先：防府市教育委員会生涯学習課 青少年育成センター（23-3013）