北九州市立足原小学校　学校通信　第７号

あ　し　は　ら

令和５年７月１９日（水）発行
校長　辻　井　美　恵
北九州市小倉北区足原二丁目８番１号
TEL:（０９３）９２１－３２０６

＜学校教育目標＞　豊かな心と健やかな体を育む教育の充実　確かな学力の向上を図る教育
＜目指す子ども像＞　いきいき　にこにこ　もりもり
【自分から学ぶ子ども‥いきいき】【思いやりのある子ども‥にこにこ】【たくましい子ども‥もりもり】

目標・計画をはっきり「実りある夏休み」にしましょう！
～気持ちのゆるみから起こる事故・事件に気をつけよう～

今年も暑い夏、そして２１日（金）から夏休みがはじまります。夜更かし、朝寝坊、朝からテレビやゲーム三昧でゴロゴロ…夏休み最終日には、親子で必死に宿題をするという話をよく聞きます。夏休みを有意義に過ごすために、みなさんもお家の方と一緒に早めに夏休みの過ごし方を考えましょう。（低学年のみなさんはお家の方と一緒に読みましょう）

①　夏休みの目標と計画を立てましょう。

まずは、夏休みの計画を立てましょう。大幅にずれないようにしましょう。お家の方がつきっきりにならないように、夏休みが始まる前に、早めにスケジュールを立てましょう。一日の終わりにお家の方にその日の予定を終わらせることができたかを確認してもらうといいでしょう。上手くいかなかったときは翌日以降の予定を変更しましょう。スケジュールは家族が見えるところに置いておくといいですね。

さらに、一つでいいので目標を立てましょう。「１学期に習った漢字を全部覚える」「カタカナを覚える」「本を読む」など、短い時間で目標にしやすい具体的なことを選びましょう。宿題とちがって、自分できめたことなので前向きに取り組めるはずです。

②　勉強の時間を決めましょう。

せっかくスケジュールをたてても、一日の時間の感覚がつかめず、宿題を後回しにしてしまいがちです。そのため後半にたまってしまうことも・・・。そこで毎日同じ時間帯に勉強するように、勉強時間を決めておきましょう。宿題は早めに取り組むといいですね。勉強は午前中の涼しい時間帯にすると、はかどりやすくおすすめです。午後からもたくさん遊べますよね。そして、大切なことは、一日の終わりに、どこまでやったかお家の方に見てもらうことです。がんばったことをお家の方にほめてもらいましょう。（保護者の方にはお手数をおかけしますが、よろしくお願いします。）

③　からだを動かしましょう。

勉強の合間に、適度にからだを動かすことは大切です。運動をすることで心地よい疲れも出て夜も寝つきがよくなります。家の前や近く公園を利用しましょう。できるだけ、からだを動かすチャンスを増やしましょう。

ただし、暑いので外に出る時は、水筒と帽子を忘れずに。水分補給や暑さを防ぐ服装などの熱中症対策をしっかりと行いましょう。せっかくの夏休みなのに体調をくずしては大変です。十分に注意しましょう。

④　読書をしましょう。

自由な時間が増えるので、ゆっくりと読書をするのもおすすめです。お家の方と一緒に読書タイムを設けるといいですね。低学年のみなさんは、おうちのかたから読み聞かせをしてもらうのもいいでしょう。たくさん読むことはできないかもしれませんが、時間を大切に使いましょう。

⑤　続けることができる手伝いをしましょう。

夏休みの間、ずっとできるお手伝いをひとつ決めましょう。ご飯を食べた後テーブルをきれいにする、玄関の掃除など、簡単なことでよいのでひとつのことをします。続けることの難しさも分かりますよ（お家の方は毎日していますよ）。

＜保護者の皆様へ＞
７月２１日～８月２７日まで夏休みとなります。勉強はもちろん、日頃の生活や将来の夢など、ぜひお子様と話し合われてみてはいかがでしょうか。
また、『自分を大切にする』というのは言うまでもありません。川や海、プールでの遊びはぜひ大人の方と一緒で行くようにしてください。さらに、近年、SNS 関連によるトラブル、性被害等に巻き込まれる件数が高くなっています。いずれも、夏休みの開放感から起こる事件です。特に、外出時の「派手な服装や身なり」は格好のターゲットになります。オンラインゲームでの多額の課金も要注意です。お子様の行動で気になることがあれば、早めにお子様と話をされてください。
８月２８日、全員が笑顔で登校してくれることを願っています。