



いたびつ 板櫃 <校訓> 真理の探究 自主躍進

令和6年7月19日(金)発行
校長 栗原博巳
北九州市小倉北区白萩町8番1号
HP: www.kita9.ed.jp/itabitsu-j/

<学校教育目標>
自立・共生～自立心にあふれ、他を思いやる心をもった生徒の育成～
<目指す生徒像>
① 「時を守り、場を清め、礼を正す」生徒(凡事徹底)
② 自ら考え、正しく判断し、進んで学習や諸活動に取り組む生徒(自立)
③ 思いやりの心を持ち、協力し合って集団生活の向上に努める生徒(共生)
④ 与えられた仕事に対し、役割を果たすことのできる生徒(責任)

目標・計画をはっきり「実りある夏休み」に②

～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、そして夏休みがやってきます。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、必死に宿題をする光景がよく見られます(我が家もそうでした)。夏休みを有意義に過ごすために時間を大切に使いましょう。



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。お盆休みの帰省や家族旅行などを組み込んで、予定が大幅にずれないようにしましょう。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い、上手いかなかったときは翌日以降の予定を変更します。スケジュールは家族が見える場所に置いておきます。さらに、夏休み中に目指したい目標を立てます。「25メートル泳げるようになる」「1学期の復習をする」「部活動を頑張る」「本を読む」など、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よ。

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。朝食後、昼ご飯の後、夕方帰宅後、夕食後などと決めるといいでしょう。

こうすることで勉強リズムがつき、集中して取り組んでいくことができます。勉強は午前中の涼しい時間帯にすると、はかどりやすくオススメです。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、どこまでやったかを確認することです。

③ 体を動かしましょう

勉強の合間に、適度に体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。できるだけ、体を動かすチャンスを増やしましょう。ただし、暑いので外に遊び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。せっかくの遊びなのに体調を崩してはだめです。十分に注意しましょう。

④ 読書をしましょう・図書館へ行きましょう

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。一日の中で読書タイムを設けるといいですね。日中は図書館に行くという人もいます。エアコンもきいていて、静かに読書することができますし、「図書館では静かに」といったマナーも自然に学ぶことができます。

⑤ 地域の行事に参加しましょう

お祭りや花火大会など地域の行事に参加できるのは、夏休みならではの体験です。ただし、責任ある大人の方と一緒に参加しましょう。お祭りでトラブルも起きやすいです。

⑥ 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一つのことをします。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)。

夏休みを充実させるために生活リズムが大切!

夏休みは生活リズムが崩れやすくなります。夏休みは、朝起きなくてはいけないという緊張感もなくなります。お盆などは親戚が来たり、逆に出かけたり、ひさしぶりに会った親戚の方と遅くまで遊んだり和不規則な生活にもなりがちです。

生活リズムが崩れてしまうと、夜寝るのが遅くなり、朝起きられず予定もくずれてしまいますので、メリハリをつけて、生活リズムを乱さないように気をつけましょう。

夏休みに生活リズムを崩さない7つのポイント

生活リズムを崩さないために、できることを紹介します。難しく考えずに、できることだけでも取り入れてみましょう。

① 寝る前に、ゲームやスマホをしない

睡眠ホルモンであるメラトニンという物質の分泌が下がってしまいますので、ゲームやテレビ、スマホをさわるのは就寝2時間前までにします。また、ゲームやスマホ、タブレットを部屋に持ち込むとついコソソリやってしまうこともあるので、夜はリビングで充電するように習慣化しましょう。

② 寝室は暗く静かに

ゆったりとした気分で眠りにつけるように、就寝時間の1～2時間前から徐々に照明を落とし、就寝時には部屋が暗くなるようにしておきます。



③ 朝日を浴びる

朝日がカーテン越しに部屋に射しこむように、すぐにカーテンを開けます。日光を浴びることで体内時計のズレを修正することができます。雨の日でも、朝はカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。

④ 決まった時間に寝る

毎日だいたい決まった時間に寝ていると、習慣になり、時間が来れば眠くなります。夏休みだからと、ついつい家族でテレビやビデオを遅くまで見ることもあるかもしれませんが、この悪習慣が続くようだとNGです。また、花火大会やお祭りで深夜まで起きていることもありますね。体内時計が狂い、夜ふかしや朝寝坊のくせがついてしまうことで、折角の夏休みが台無しになってしまうケースも多いので、できるだけ決まった時間に寝るようにしましょう。

⑤ 決まった時間に食事をとる

朝起きてからパジャマ姿のまま、ソファでテレビを観てお昼になってしまう人もいます。きちんと朝食をとることで体温が上がり、頭もスッキリして、元気に一日をスタートできますので、お家の方が仕事に行っても、毎朝決まった時間に朝食を食べるようにしましょう。

⑥ お風呂の温度はややぬるめ

就寝直前に体温が上がると、寝付きが悪くなるそうです。また、室温が高い場合も寝付きが悪くなります。就寝の1～2時間前にお風呂に入るようにしましょう。



★★もし夏休みに生活リズムが崩れたら・・・

夏休みで、生活リズムが崩れた場合は、新学期の一週間前くらいから修正をして、早寝早起きができるようにしておきましょう。