



～ 夏休みの過ごし方 ～

全国並みに長い夏休み



暑さ対策のため、昨年度から登別市内小中学校の夏休みが長くなりました。昨年度は30日間、**今年度は33日間**となっています。スケジュールに追われずのんびり過ごすことも楽しみですが、無為に過ごしてしまうのはもったいないですね。

自分なりの目標をもち**無理のない計画**を立てて実行し、一か月以上にわたる夏休みを充実させ、成長の糧としたいものです。今回は、夏休みを有意義に過ごすための活動例など参考になることをまとめてみました。

目標と計画は自分で決める

夏休みを有意義に過ごすためには、「**したいこと**」と「**すべきこと**」を**整理**し、実行可能な計画を立てることが大切です。その際、**お子さん自身の考えや主体性を尊重**し、あれこれ押し付けたり、ネガティブな指摘を繰り返したりするのは避けましょう。また、タブレットを使ってGoogleカレンダーに夏休みの計画を入力してみるのもよいかもしれませんね。



主体的な学びを

これまでに学んだことを忘れないよう**復習することが基本**になります。時間をたっぷりかけて**苦手を克服したり得意分野を広げたり**することも可能です。**お子さん自身**が、学習でも「したいこと」と「しなければならないこと」を整理して計画的に取り組むと良いでしょう。

また、時間にゆとりがある夏休みは、なかなか読む機会が無くて本棚に並べていた本を手にするチャンスです。1冊、2冊と読んでみたら勢いがついてシリーズ全部読んでしまうなど**読書の習慣を身に付けるきっかけ**になるかもしれません。読書の習慣が身に付いたり好きな分野が広がったりすれば、それは生涯の財産になります。



体験的な学びを



豊かな自然に恵まれた北海道では、昆虫採集、海水浴、魚釣り、キャンプ、登山、トレッキング、天体観測など、体験的な学びを得る機会が身近に存在します。登別市ネイチャーセンター「ふおれすと鉱山」では、様々な体験イベントが企画され、気軽に自然を満喫できます。

また、登別市民プール「らくあ」では設備が整った温水プールで、水と親しむことができます。この他、地域の行事やイベント、公共施設等での各種教室や企画への参加を通じて、普段体験できないことに挑戦するのもおすすめです。

規則正しい生活リズムを

楽しい夏休みですが、生活リズムが大きく崩れてしまうと、夏休みが終わってもそのリズムを引きずってしまい、体調を崩したり、集中力が続かなかったりしてしまいます。お子さんが、2学期を気持ちよくスタートさせるためにも、夏休み中から生活リズムを保つために、次の点について心がけてみてはいかがでしょうか。



1 早寝早起き

多少の変動はあっても、できるだけ規則正しい時間に寝起きするよう心がけましょう。

2 バランスの取れた食生活

家族で食卓を囲む時間を大切に、バランスの取れた食事を心がけましょう。

3 適度な運動

屋外で遊んだり、体を動かす時間を取り入れ、健康的な体づくりを心がけましょう。

目標と計画の振り返りを

毎日又は定期的に、自分で立てた目標や計画について振り返ることは、自分の進捗状況を把握し、課題や改善点を見つけ、次の行動につなげることができます。

また、ご家庭で振り返りの内容を把握し、プラス面を認め、褒めることがお子さんのさらなる主体性の向上につながります。

この夏休みは、お子さんの主体性を伸ばす機会としてみてはいかがでしょうか。

誰でも相談できます！

～身近に相談できる人がいます～

○子ども相談支援センター・・・0120-3882-56 (24時間対応)

○24時間子供 SOS ダイヤル・・・0120-0-78310 (24時間対応)

○登別市いじめ相談（教育相談）電話・・・85-0085 (月～金 9時～17時)

○登別市教育指導室「メール相談」・・・tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp