

宜野湾市立 長田小学校  
校長 宇都宮 幸雄

公印 省略

## 夏休みの過ごし方

いよいよ21日から夏休み。朝登校してくる子どもたちの顔にも、長い休みに期待している表情が現れているようです。

しかし、長い休みでせっかく守ってきた生活リズム、学習の習慣が崩れてしまうようでは、困りものです。夏休みが子どもたちにとって充実したものであり、楽しい休みになるよう、下記のことをご家庭で話し合わせてください。

子どもたちの明るい笑顔が二期始業式(9月3日)にも引き続き見られますよう、安全面・生活面・学習面でのご協力をお願いいたします。

### 1. 生活の基本を大切に

きびしい暑さだけでも気がゆるみがちになるもの。それが毎日休みとなると、夜ふかしや不規則な生活リズムになってしまう場合が、多く見られます。一日の生活の基本的なリズムを守って生活させるようにしてください。

①「早寝・早起き・朝ごはん」等の生活リズムを守りましょう。

②テレビ・ゲームの時間は家庭できめられた時間内にしましょう。

③午前中は家庭で学習をしましょう。

④夕方6時までには、帰宅を心がけましょう。(部活動がある場合は7時まで)



### 2. 健康・安全を第一に

暑いからといって家で過ごすよりも、適度な運動で体力をつけていきましょう。毎朝、子ども会がラジオ体操を行っています。ぜひ参加を子どもたちに勧めてください。また、自転車・キックボード、ローラースケート等は、安全に気をつけて遊ぶようご指導をお願いします。

①ラジオ体操に参加し、体力をつけましょう。

②むし歯、視力等の治療・再検診が必要な場合は、早めに医療機関へ行きましょう。

③交通事故には、十分気をつけましょう。(道路を横断する前に、必ず安全確認) ※もし事故が起こってしまった場合は、学校への連絡をお願いします。

④子どもたちだけで、危険な場所には行かないようにしましょう。 ※海、川等、子ども達の遊び場や遊び方に大人が気をつけてください。



⑤外出の際は、必ず家族の話しをもちょう出かけてください。  
※不審者出没の情報もあります。子どもたちの友だち関係や遊び場等を把握しておいて下さい。また、早期帰宅を呼びかけてください。

⑥熱中症にならないように、こまめな水分、塩分の補給をしましょう。

⑦携帯電話を持たせる場合は、家庭でルールをしっかり決めましょう。(時間、使い方、ファイルタリング等)

### 3. 勉強もきっかけ

夏休みは各家庭が学校の役割を果たしていきます。夏休みの課題等が、学級担任からだされれていますので、学習の復習をこの機会にしていきたいと思います。

①宿題は計画的に進めていきましょう。

※自分で日課表を作ってみよう。勧めよう。勧めよう。(家族で話し合ってみるとも大切です)

②家庭学習(がんばりノート)は継続していきましょう。

③「自由研究」等、長い休みでできないことに取り組んでみましょう。

④学校・地域の図書館を活用し、読書をたくさんしましょう。

※図書貸出日は、「図書貸出日7月号」をご覧ください。

⑤旅行や体験学習等、普段学校生活ではできないことに挑戦していきましょう。



### 4. お家の手伝いもきっかけ

この夏休みで家族の一員として、家庭での仕事を役割分担してみよう。普段やってみよう。普段やってみよう。普段やってみよう。

①玄関そうじや部屋のそうじなど、学校でのそうじを家庭で実行してください。

②高学年は、家庭科で習った調理を役立ててみるといういいですね。

③自分でできることは、どんどんやってお家のお手伝いをしていきましょう。



### 5. その他のお願い

夏休みは、子どもたちの自主性を養っていく良い機会です。しっかり計画を立て、有意義な夏休みを過ごせるよう、ご家庭の方でも話し合いをお願いします。また、学級から配られる夏休みのしおりにもぜひ目を通してください。