

## 1. いよいよ、あさってから夏休み！

さあ、いろいろなことのある1学期も明日で終了。みんなが心待ちにしている「夏休み」が始まります。さて、その楽しい「夏休み」ですが、すごし方をまちがってしまうと、体調をくずしてしまったり、宿題がいつまでも残っていたり、そして大切な2学期の学校生活がうまくスタートできなかつたりと、悪い影響を与えてしまいます。



では、どうすれば「夏休み」を成功させることができるのでしょうか。

### <「夏休み」を成功させるための3カ条>

#### ① 目標を持つ

まず、この「夏休み」の目標を決めることが大切です。「夏休み」は40日間もあります。ただばくぜんと生活を送っては、いい結果は出ません。目標というのは、海を旅する船が目あてとする灯台のあかりのようなものです。目標のないまま「夏休み」を始めてしまえば、あてもなくさまよう船になってしまいます。目標を決める時は、**夏休み全体にかかる大きな目標を1つ。その目標を達成するために必要な努力目標をいくつか決めると**良いでしょう。そして、その時「勉強をがんばる」というようなおおざっぱなものではなく「算数を1日1時間勉強する」「読書感想文を7月中に終わらせる」というように、具体的なものにすることが大切です。

#### ② 規則的な生活を送る

どうしても「夏休み」は遅くまで起きていたり、テレビやゲームをしすぎたりして生活のリズムが乱れがちになります。そういう「夏休み」だからこそ、「規則的な生活を送ること」を心がけなければなりません。規則正しい生活が、体の調子を整え、やる気を育てるのです。2学期の学校生活の順調なスタートのためにも、規則的な生活習慣づくりを心がけるようにしましょう。「夏休み」でも「早寝・早起き・朝ご飯」が合い言葉です。

#### ③ 夏休みの宿題を早めに終わらせる

「夏休み」で最大のなやみのタネは「夏休みの宿題」。「あとで、しよう」なんて言っていると、明日から2学期なのに宿題がいっぱい残ってる…、という状態になってしまいます。宿題はみんなを苦しめるためにあるのではなく、**確かな学力や体力等をつけてもらうために出しているもの**です。「やらされている…」と考えずに「この宿題で苦手な教科を克服しよう！」などと前向きにとらえ、**早め早めに取り組むように**しましょう。

☆そして、最後に最も大切なことをお願いします。それは「命を大切にしてください」ということです。夏休みには、いろいろな危険や誘惑が隠れています。安全には十分気をつけて生活するようにしましょう。2学期の始業式(8月30日)、みんなそろって元気な顔で会えることを楽しみにしています。