

1. もうすぐ、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、その楽しみな「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39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」を始めてしまっただけでは、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29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。

2. お知らせ

9月9日(金)に健康教育参観及び講演会を行います。ご予約ください。

5校時 「授業参観」 各教室において健康に関する授業

6校時 「講演会」 本校スクールカウンセラーの福島美由紀先生による講演

場所 体育館

演題 「思春期の心」(予定)