



## 夏休みの過ごし方で差が付く！子供が伸びるポイント7つ

もうすぐ子ども達にとっては楽しみな夏休み。でも親にとっては長～い1ヶ月半。どうやって過ごそう？と今から頭を抱えている方も少なくないと思います。しかし、この長い夏休みを上手に過ごすかどうかで、子供に大きな差がついてしまいます。秋以降を笑顔で、そして、心も体も一回り大きく成長して迎えるための夏休みの上手な過ごし方・心構えをご紹介します。



### 夏休みの過ごし方のポイント7つを紹介

#### 1. 具体的な目標を決め、それをやり遂げる

まず親子で「学習の目当て」「生活の目当て」といった目標を立てましょう。夏休みは40日間という限られた日数なので、目標をやり遂げるには、もってこいです。

例えば、「逆上がりをできるようにする」や「25mを泳げるようにする」などできないことや、「毎日、日記をつける」や「毎日、自分で起きる」など続けることを目標にするのもいいですね。

できなかったことへのチャレンジは、期日があるとこの日までにできるように頑張ろうという気持ちも強くなりますし、何かを続けるという目標の場合も、終わりが見えるので、頑張ろうという気持ちが強くなります。やり遂げたという達成感を感じることは子供にとって大きな財産になるでしょう。

#### 2. 夏休み全体と毎日の計画を立てる

まず、夏休みが始まる前に、したいこと、しなければならないこと、また、それぞれをいつまでにするかを紙に書き出しましょう。そして、さかのぼって、いつから始めなければならないかを考えます。また、朝起きたら、その日1日、何をするかを予定を立てましょう。

#### 3. 夏休みは毎日、家のお手伝いをする

洗濯物を干す、洗濯物をたたむ、テーブルを拭く、お風呂を洗う……何でも構いません。子供は何かの役割を与えられると、責任感、積極性、自分に対する自信、持続力が育ちます。また、親に信頼されていると感じることで、親子の信頼感が高まります。

#### 4. 夏休みに読書の習慣をつける

読書が苦手なお子さんもいらっしゃると思いますが、親子で過ごす時間がたっぷりある夏休みは、読書の習慣をつけるのにちょうどいい機会です。

例えば、毎晩、寝る前の20分ぐらいを読書タイムと決めて、同じ部屋で親子一緒に本を読むようにすると、子どもの集中力も高まります。もちろん、それぞれ違う本を読めばいいのですが、まだ一人で読むことができないお子さんの場合は、読み聞かせをするのもいいでしょう。

子供が読んでいる本は親も読んでおき、ストーリーや主人公の気持ち、感じたことを聞いてあげるといいでしょう。



#### 5. 夏休みは普段できない体験をする

すぐに思いつくのは、「家族で旅行に行く」かもしれませんが、他にも色々あります。例えば、早朝に、公園や駅前を親子や子ども会で掃除するなどのボランティア活動や、親子で公園を探検して、虫や草花の観察をしたり、楽しい実験にチャレンジするのもいいですね（楽しい実験をするなら、「ガリレオ工房の科学あそび」がオススメです）。

#### 6. 夏休みは体力作りをする

小学校でのプール開放日に参加したり、スイミングの夏期集中スクールに通ったり、地域の朝のラジオ体操に参加しましょう。親子で一緒に体操をすることは、スキップの面でも効果的です。他に、補助輪なし自転車や一輪車乗りの練習など、普段はなかなかできなかったスポーツにも挑戦してみましょう。

## 7. 夏休みは自分のことは自分でする習慣をつける

最近、整理整頓のできない子供が増えています。急に身につくものではありません。幼い頃からの習慣が大切です。まず、自分の身の回りのことは自分でする習慣をつけましょう。学校のある朝は、時間的に余裕が無くても、夏休みならこなせるはず。ふとんの上げ下ろし、食後に食器を下げる、洗濯物をたたみ、自分の服をきちんとしまふ、使った物はすぐに片付けるなど、自ら進んでやる習慣をつけましょう。

### 夏休みをさらに楽しくするために

#### ● 近所の児童館での行事や地域のイベントに参加する

地域の広報誌をしっかりとチェックしましょう。夏休みには子供向けの行事がたくさんあるはず。

#### ● コンクールに応募する

絵画、作文、工作など夏休みには、いろいろなコンクールがあります。できるだけ多くのことに挑戦して、応募できるとよいと思います。

### 夏休み中に気をつけたい「健康面・安全面」

#### ● 熱中症の予防

暑いときの運動は無理をしないこと。屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。休憩を計画的にとり、スポーツドリンクなどで水分と塩分をこまめにとることで。

#### ● 冷房症の予防

屋外と屋内の温度差が大きすぎると自律神経が混乱し、体温を調節できなくなります。冷房の温度を下げすぎないように注意しましょう。

#### ● 早寝早起きをし、暴飲暴食をしない

十分な睡眠と朝食をしっかりととり、朝の時間を有効に使えるように規則正しい生活を送りましょう。

#### ● 親子で危険な場所をチェックする

夏休みは子ども達も気が大きくなり、遊ぶエリアにも変化が見られる場合があります。遊ぶエリアに危険が潜んでいないか、親子で再度歩いて確認しましょう。

## 学校公開日(7月10日)への来校ありがとうございました！

7月10日(水)の学校公開日にご来校いただき、ありがとうございました。1年生では「鍵盤ハーモニカ講習会」、2年生では「ポーセラーツ教室」、3年生では「リコーダー講習会」や「ドッチビー」など、いつもの学習参観では見ることのできない体験学習や親子行事が行われたり、5年生では臨海学校説明会も設定されたりしたこともあり、たくさんの方々が来校・参観をしてくださいました。授業参観では、子ども達の日頃の家庭での生活の様子とは違った面も見られたことだと思います。また、受付を担当していただいたPTA本部役員の方々、オアシス募金を担当していただいたオアシス部の方々、ご協力ありがとうございました。



1年生「鍵盤ハーモニカ講習」



2年生「ポーセラーツ作り」



3年生「ドッチビー大会」



4年生；体育「リレー」



5年生「臨海学校説明会」



6年生；道徳；ネットモラル「ちょっとした書き込みが・・・」