

有意義な夏休み



# 正規正しい生活

子どもたちが待ちに待った夏休みもいよいよ本番。夏休みの40日間は、長いようであつという間です。夏休みを子どものプラスにするかマイナスにするかで、その差は新学期に大きく現れます。

## 夏休み、だからこそ生活リズムを整える

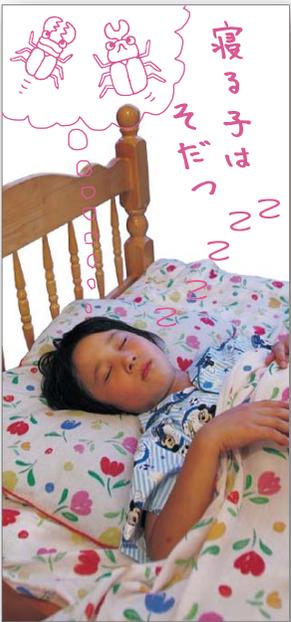
夏休み、外出が増えたり時間が余裕でできるなど、どうしても生活が不規則になりがちです。生活リズムを整えるためには「早寝」「早起」「朝ごはん」を基本にして、規則的な生活習慣を身に付けることが大切。バテないように、気力・体力・集中力をアップして、新学期に備えましょう。

夏休みだからこそ実行したい、そんな生活のポイントを紹介。1日にやるべきことは「勉強」「運動」「お手伝い」。これら三つの要素をうまく生活に組み込み、無理なく毎日続けられるリズムを親子で話し合っ決めてみましょう。例えば、宿題は涼しい午前中にすませ、日中は夏休みならではの遊びやスポーツを。夕方からは、食事前の準備や夕片づけ、洗濯のお手伝いなど、親子の会話の時間も忘れずに確保したいですね。親子で過ごす時間が多い夏休み。子どもの自主性を尊重しながら生活リズムを見つめ直し、実行できることからチャレンジしてみてください。

さあ！みんなで実行しよう

## 早寝

●テレビやゲームもほどほどに。明日の活力を得るためにグッスリ眠ろう。



## 早起き

●「早起きは三文の徳」。朝の光を気持ちよく浴びて、すがすがしく一日を始めよう。



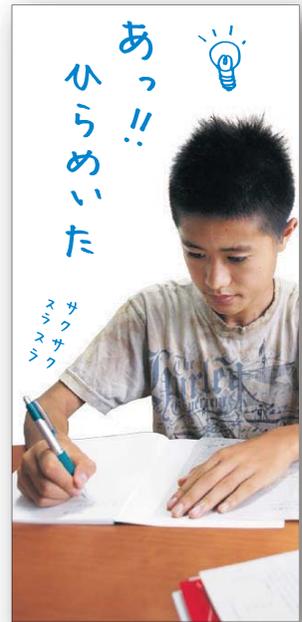
## 朝ごはん

●一日のエネルギー源は朝ごはんから。家族みんなで楽しくおいしく食べよう。



## よく学ぶ

●宿題は涼しい朝のうちに、読書や自由研究も計画的に。受験生は、夏が勝負！



## よく動く

●ラジオ体操や部活動、遊びを通して思いっきり元気に体を動かそう。



## お手伝い

●お手伝いするほど、家族みんなの時間がもてる。みんなが笑顔の家族タイム。



●赤池中3年2組 浦田ひかるさん  
学校の夏の補修で高校入試対策。特に苦手な理科を克服したいです。



●市場小6年1組 阿部朗久くん  
夕飯の手伝いをして、家庭科で習った料理の腕を試してみたいです。



●上野小6年1組 城野晴菜さん  
宿題を計画的に早めに終わらせて、友だちと思いっきり遊びたいです。



●金田小6年3組 寺田雄輝くん  
夏休みも朝と夕方にマラソンの練習をがんばります。8月のレースで優勝目指します。



●金田中3年2組 山方大志くん  
受験勉強と思い出づくり。時間を有効に使いながら過ごすつもりです。



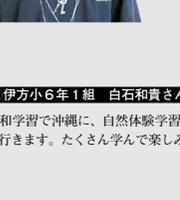
●弁城小6年1組 中山奈美さん  
苦手な漢字を重点的に学習します。料理にもチャレンジしてみたいです。



●方城中3年2組 錦先昌哉くん  
勉強はもちろんですが、夏の大会と昇段審査に向けて剣道の稽古に励みます。



●伊方小6年1組 白石和貴さん  
平和学習で沖繩に、自然体験学習で大分に行きます。たくさん学んで楽しみたいです。



夏休みナニする？  
小中学生に聞きました