



実り多い夏休みを願って

校長 金子 敏治

例年より早く暑くなったかと思えば、先日は台風が通過するなど不安定な天候が続いた1学期でしたが、生徒たちは授業や様々な行事を通して、多くの学びを得て、大きく成長しました。明日からは40日間の夏休みが始まります。この夏休みが、生徒一人一人にとって安全で充実したものとなるよう、令和7年度にちなみ、7つの視点で大切にしてほしいことをお伝えします。

< 夏休みを充実させる7つのヒント >

① 計画を立て、実行する力を養いましょう。

今年度から生活手帳「フォーサイト」を活用し、計画を立てることと振り返ることを大切にしています。夏休みも「しおり」を活用しながら継続しましょう。自分で考え、行動する力が身に付きます。

② 規則正しい生活リズムを確立しましょう。

早寝早起き、そして、バランスのとれた食事など、基本的な生活習慣を確立することは、心身ともに健康で、充実した毎日を送るための土台です。

③ 午前中に学習を始めましょう。

比較的涼しい午前中に、毎日決まった時間に学習を始めるのがおすすめです。まずは得意なことや好きなことから始めると、スムーズに学習に入れるでしょう。「学びの杜」(7月中の午前)や、市立図書館もぜひ活用してみてください。

④ 「読書」で知的好奇心を深めましょう。

「読書」は、興味や関心を広げ、知識を深めるだけでなく、豊かな心を育むことにもつながります。学校や図書館には、様々なジャンルの本がたくさんあります。

⑤ 家族や友だちとの時間を大切にしましょう。

家族や友だちと一緒に趣味を楽しんだり、ゆっくり語り合ったりする時間を作りましょう。また、家族の一員としての家事を行ったり、地域のお祭りに参加したりするなどボランティア活動や、他の人のためになる身近な行動を心掛けることも貴重な経験になります。

⑥ 普段できない新しいことに挑戦しましょう。

長い夏休みは、新しいことにチャレンジする絶好の機会です。スポーツ、文化活動、地域活動など、少しでも興味があることに積極的に挑戦してみてください。新たな発見や成長がきっとあるはずです。

⑦ 危険から身を守る力をもとう。

熱中症、交通事故、不審者、SNSトラブルなどに注意しましょう。特に、多摩川では大人と一緒に遊泳は禁止です。もし、万が一何かのトラブルに巻き込まれてしまった場合は、できるだけ早く家族や信頼できる大人に話しましょう。