



明日から37日間の夏休み

始業式で、『やさしい』『かしこい』『たくましい』外町っ子を目指しましょう」と話した1学期。大きな事故がなく終業式を迎えることができたことは何よりです。

明日より長い休みとはなりますが、その夏休みで身についてしまいそうな習慣として

- ・ 学校が休みで早起しなくてもよいという安心感から夜更かしをしてしまう
- ・ それが原因で朝寝坊につながる悪循環
- ・ 起きるのが遅くなったため、朝ご飯を食べなくなる
- ・ 決まった時間に食事を摂らずに生活が不規則になる

があげられます。

38日後、元気で意欲的な姿で会うことができるように、以下のことを終業式で話しました。

- ・ 怪我をしたり事故に遭ったりしない…遊ぶときは行先と帰宅予定時刻を家の人に告げて出かける余裕をもって行動し、飛び出したり交通ルールを破ったりしない
水遊びや花火は大人の人と一緒にの時だけ
- ・ 生活リズムを崩さない…お家の方々は働いていらっしゃるのだから、自分も家族もリズムを壊さないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を大事に
洗濯ものたたみやお風呂掃除など、おうちの人が「していいよ」と許可される仕事をちょっぴり増やしてお手伝いを
朝の涼しい内に宿題に取り組み、10時までは遊びに出ない
- ・ 夏休みにしかできないことにチャレンジ…ラジオ体操に行ったり虫とりしたりなどの屋外系、読書三昧や工作をしたり室内系、勉強も、遊びも、どちらでも構わない。工夫して、いろいろ学べるすばらしい夏休みに

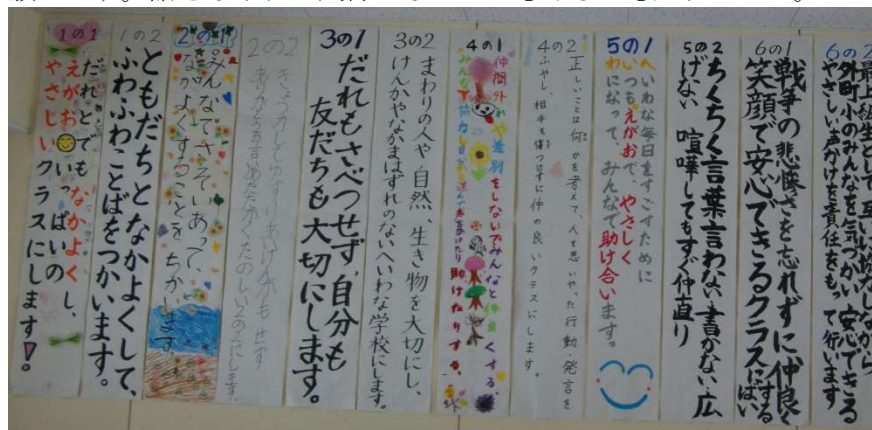
夏休みの生活について、保護者の方々に気をつけていただきたいこととして3つお願いがあります。

- ・ 健康面…夏休みは暴飲暴食してしまったり、夜更かしや朝寝坊をしてしまったりしがち
生活リズムの乱れや寝不足などで体調不良になることも多い
また、冷房のかけすぎで自律神経が乱れたり、逆に外で遊びすぎて熱中症になったりといった危険性も
- ・ お弁当は食中毒にご注意…夏休み中であっても放課後児童クラブには給食がないため、お弁当が必要です。また、お仕事のため子どもだけでお昼ご飯を食べるご家庭もあるでしょう。
お弁当箱や手を清潔にされた上で、おかずは十分に冷ましてから入れられ、生野菜や汁気の多いおかずは避ける、などの注意を
- ・ 各ご家庭で遊びのルールを決めましょう
…親子できちんと話し合い、ゲームの時間など、遊びのルールを決めてください
ルールを決められたら、あまり過干渉にならないよう見守りましょう。ただし、ルールが守れなくなってきたら注意をして引き締めることも大切です

また、保護者の方々には、普段以上に子ども達と一緒にいる時間が増えられますので、いろいろなことを聞いてあげていただきたいと思います。話さなければ気付かないこともあるかも知れません。

1学期、よく頑張ったことで、すし、たまにごろごろする分は、構わないかも知れませんが、それは特別であって、夏休みだからこそ、1日1日を大事に過ごしてほしいと願います。

2学期は9月2日(月)からですが、唐津市一斉登校は8月26日(月)からです。子どもたちはもちろん、ご家族も健康で過ごされ、夏休み明けに元気で会えますように。



各クラスの平和宣言