



くすのき



学校のシンボル
くすの木

明日から夏休み！ 家族みんなが楽しい生活を送るために・・・

校長 菊地 勇

7月に入り、体温を超える気温の猛暑が続き、学校でも外での活動を制限する日々が続きました。私が小学生のころのように「子どもは外で元気よく遊びなさい」と簡単に言えなくなってきました。屋外や空調設備のない屋内で遊ぶ際には、こまめな水分補給（必要に応じて塩分も）や木陰などで休憩を取りながら、気をつけて遊びましょう。

さて、明日から38日間の夏休みに入ります。夏休みは、学校を離れ、「家庭や地域で学ぶ期間」となります。生活リズムは「学校」が大きな役割となっていました。夏休みは、「家庭」が生活リズムとなります。学校のように、チャイムも時間割も給食もありません。時間の使い方は自由ですから、自分の好きなことや時間がなくてできなかったことにチャレンジできる貴重な機会です。しかし、遅く起床、ゲームやネット三昧、夜更かし…では、生活リズムが崩れ、健康的でないし、運動不足、目にもよくないですね。①寝る時間や起きる時間をご家族で相談して決めて、規則正しい生活に！

標題にも書きましたが、家族みんなが楽しい生活を送るために、子どもたちに「役割」を与えてください。学校では、学校生活の役割を分担してきました。給食、係活動、清掃など当番活動は、全員経験があります。夏休みは、「家庭」での生活ですので、同じように役割を明確に与えてほしいです。お風呂掃除、トイレ掃除、花の水やり、ペットの世話、何でもいいのです。毎日、5分～10分くらいでできることはいかがでしょうか。でも、与えるだけでは、だめだと思います。一緒にやってみせて（子どもは「一緒に」が大好き）、上手にできなくても、できたことをほめてあげてください。間違っても、小言にならないようにしたいですね。「ほめて伸ばす」サイクルで回していきたいですね。②「役割」を与えて、ほめるサイクルに！ ※学校も家庭も同じ、自分の「役割（当番）」を持ってみんなで楽しく

この夏休みが、「●●を頑張った夏休み」とか「○○に夢中になった夏休み」と話ができるように充実したものになることを期待しています。特別なことをやらなくてもいいのです。何か簡単な目標を立てて過ごせるといいですね。熱中症や交通事故などに気をつけて、安全で、健康で、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思っています。

8月29日（火）、皆さんと元気に会えることを楽しみにしています。有意義で楽しい夏休みを過ごしてください。

一人で悩んでいませんか？ 相談をしてみませんか？

土合小の児童の皆さん！保護者の方々！ 夏休みは、悩むと一人で考えがちです。もしよかったら、相談してみませんか？さいたま市には、多くの相談機関があります。（一例）

児童	さいたま市24時間子どもSOS窓口	いつでも	0120-0-78310
	児童いじめ相談（児童相談所）	平日9時～18時	048-762-7926
保護者	子育て不安電話相談（子育ての心配事など）	平日10時～16時	048-881-0922
	桜区家庭児童相談室（登校しぶり、発達、一人親での困り事など）		856-6173
	※平日9時～17時		

その他の機関 本校 Web ページ 保護者の皆さま→在校生の方→学校・学年→相談窓口 をクリック