

手を握りなく親と子



令和6年7月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 35

夏休みを有意義に過ごすヒント

今年度から夏の暑さ対策のために25日間から30日間の夏休みになりました。この夏休みを有意義に過ごすことは、2学期からのスムーズなスタートにつながります。さて、どのように子どもたちにアドバイスをしたらいいでしょう？

生活編と学習編を中心にお伝えします。

< 生活編 >

1. 早寝、早起きを心掛ける

1日の計画を立てる際に、休み中でも普段の生活時間帯に合わせる事が大切です。生活リズムが崩れると、食欲の不振や集中力が低下してしまう恐れがあります。起床・就寝時間を決めて、健康的な生活リズムを保つようにしましょう。

2. お手伝いを積極的に行う

普段よりも家にいる時間が長くなりますので、率先してお手伝いできるといいですね。例えば、食後の食器洗いやお風呂掃除、ペットの世話などを任せてみると、保護者の日頃からの大変さが分かるとともに、将来自立する上での生活スキルを身につけることができます。

ご家庭でも子供に提案してはどうでしょうか。

3. 興味・関心を広げる

夏休みの長い期間に、自分の好きなことに時間をかける以外に、読書やスポーツ、料理などじっくり取り組むことができれば、新たな自分を見つけることができるかもしれません。

機会があれば、休み中にキャンプや昆虫採集、川遊びなどの自然体験や、科学館や博物館、水族館などの施設見学ができるといいですね。



< 登別市では… >

自然体験（川遊び、散策など）なら「ネイチャーセンター ふおれすと鉱山」「亀田記念公園」、登別の歴史や文化に関することなら「登別市郷土資料館」「知里幸恵 銀のしずく記念館」、読書なら「登別市立図書館」「登別市立図書館アーニス分館」「各学校の図書館（夏休み中の開館は学校ごとに違います）」などがあります。



< 学 習 編 >

1. 夏休み全体の計画と1日の計画をたてる

夏休み全体を通した計画と、1日の計画を立てましょう。

「学習」「生活」「遊び」の3つを軸に、バランスよく計画を立てます。宿題を期限内に終わらせるためには、特に学習の計画をしっかりと立てておくことが大切です。

しかし、学習ばかりでは子どもも気が滅入ってしまいます。夏休みが楽しみになるような遊びの計画も同時に考えた方が、勉強のモチベーションが上がるでしょう。

また、計画を立てることにより、学校がなくても規則正しい生活ができます。

2. 宿題を計画的に進める

夏休みの終わりごろになって「宿題が終わらない」と焦ることのないよう、休みに入ったらまず宿題のスケジュールを立てておくことが大切です。

学校からの宿題は、1日にどれだけ進めると夏休み中に終わることが出来るのか計画的に進めましょう。

1日にどのくらいの勉強時間を確保したらよいのか、また、どの時間帯に勉強するのかについても決めておくと、勉強を中心に生活リズムを整えることができます。

3. 苦手分野を克服する

夏休みは苦手なことにもじっくり取り組める時間が取れるチャンスです。苦手な分野をピックアップし、集中的にやってみてはどうでしょうか。算数・数学のようにつまずくと次もわからなくなるような教科を中心に取り組むのも良いでしょう。

具体的な克服方法として、分からない部分がある場合、基本問題から始めましょう。教科書を読んで理解し、少しずつ問題のレベルを上げていくことで、苦手科目を克服できるようになります。問題が全然わからず次に進めないときには、思い切って前の学年の問題集をやってみるのも一つの方法です。

4. ゆったりと読書をしてみよう

読書には読解力や知識が身につくといった学習面だけではなく、論理的な思考力や集中力など、子どもがこれから生きていくために必要な力も身につけられます。

ぜひ夏休み中に親子でじっくり読書をする、そんな時間を作ってみてはどうでしょうか。



～図書館のすすめ～

家庭で読む本がないという場合、図書館がお勧めです。いろいろなジャンルの本がありますし、司書さんにおすすめの本を聞くこともできます。図書館に行くとたくさん本があってワクワクしますよ。また、「図書館に足を運ぶのはちょっと…」という場合は、登別市立図書館のホームページから電子書籍を借りることも出来ます。