

自分の^心をつくる夏休み！

～学校でできたことを一人でも・家庭でもできる力をつける第三期～

校長 館林 美和

ある学年の国語で『「夏」と聞いて思い浮かぶものは？』の問いで、子どもたちが一生懸命に考えている場面がありました。夏の食べ物、遊び、生き物、花、イベント…思いつくものはいろいろありそうな感じがしましたが、意外と子どもたちは3つほどワークシートに書き込むと鉛筆の進み具合が鈍くなりました。アイス、花火、プールは定番かと思いきや、1年中食べられたり体験できたりするので、現代の子どもたちにとっては「夏限定」という感覚ではないようです。昔と今の感じ方の違いに私もアップデートしていかなければという思いになったのと同時に、四季のある日本だからこそ「夏」ならではの「もの・こと」に触れ、経験や感覚を豊かにしてほしいと思いました。

私の小学校の時の夏休みの思い出は、「一研究・プール・キャンプ」です。作品作りでは、昆虫（アリ・クモ・アリジゴク・ダンゴムシ・カマキリなど）を扱うことが多く、飼育・観察しながら「知りたいこと」を次々と試していきました。親の助けを借りながら課題の見つけ方や記録の仕方、まとめ方を学んでいき、一冊のファイルノートを作っていました。毎年取り組んだ作品は、今でも宝物として保管しています。また、プールのある日は毎日でかけました。授業で習ったことや上級生の泳ぎを見て練習し、「いつ検定を受けようか」と考え挑戦することを楽しみにしていました。おかげで毎年真っ黒に日焼けしていました。これらの経験は、『継続は力なり』という言葉を信条にできるほど自分の自信となるものになりました。

キャンプは子供会や市の団体が主催するものに参加したり、家族で行ったりして山や川での遊びを満喫しました。異学年や知らない子とグループになって協力してご飯を作ったり、探検をしたり、テントで夜を過ごしたりと、家ではできないことを親から離れて体験することには大きな学びがあり、自分の力量となって仕事上でも役立っていると感じることが多くあります。

さあ、落合小学校の子どもたちの今年の夏休みはどんな夏休みになるでしょうか。

計画立てたことを実行し、「やり切った」「できた」「やったら楽しかった」「自信が付いた」「楽しみを見つけた」などの思いがもてる素敵な休みになるといいです。次に向かうエネルギーとなる宝物を創って元気に登校する姿を期待しています。

セルフコントロールしながら、よい生活づくり【つよい子】

7月上旬までに生活アンケートを行いました。

夏休みを前に、画面視聴時間に関わる部分のみ結果をお知らせします。

（％）

項 目		低学年 (82名)	高学年 (87名)
平日に勉強以外で1日に2時間以上画面を見る子(テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなど)		32. 9	43. 6
休日の勉強以外で1日に2時間以上画面を見る子(テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなど)		45. 1	56. 2
スマホやタブレット、ゲームをしている時間の使い方について使いすぎていると思う子		39. 0	39. 0
自分の生活で改善したいこと	睡眠時間	8. 5	10. 3
	朝食をとること	3. 7	5. 7
	学習時間	8. 5	16. 1
	画面視聴時間	18. 3	16. 1
	運動時間	8. 5	18. 4
特になし		52. 4	33. 3

世界保健機関（WHO）等の専門機関が子どもの発達や健康を守るために推奨している画面視聴時間は、小学生は1日2時間以内（学習目的を除く）だそうです。大事なことは、画面視聴により、この成長期において必要な睡眠、運動、家族との会話、学習時間等にしわ寄せがきていないか生活時間の使い方を振り返ることです。

長時間の画面視聴は、集中力や注意力、自制心の低下やリアルな会話が減ることによるコミュニケーション能力の遅れ等の脳の構造や機能のバランスへの変化を与えることが分かっています。半数以上の子が「自分の生活を改善したい」と気にしています。チャイムや時間割がない夏休みですが、我が家の「生活リズム」を考えて心身共に健康的に生活できるよう、家族で支えていただきたいと思います。「時間になったから〇〇するよ。」など自ら生活を作っていく声が聞こえてくることを望んでいます。画面視聴に頼らない楽しい自由時間の使い方をぜひ考え実践し、家庭教育力アップを図ってください。