

蔵地台地

～ 「夢」と「高森の心」を育み、
挑戦し続ける学校 ～

熊本県高森町立高森東学園義務教育学校
【学校便りNo. 16】 H30. 7. 20 文責：塩村

待ちに待った夏休み、スタート ～ 計画的な、充実した生活を！ ～



いよいよ、長い夏休みが始まります。1年生にとっては初めての夏休み。「これをしてほしい、あれをしてほしい」「〇〇に行ってみよう」、などと気持ちはすでに休みに入っている人もいるかもしれません。ぜひ、楽しんでほしいと思います。しかし、あまり気がゆるみすぎて、事故にあったり、事件に巻き込まれたりしたら大変なことです。先生からの注意事項をしっかりと聞いて、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

1 自分の命、人の命、ものの命を大切に！



何といってもかけがえのない命。交通事故や事件などに巻き込まれないように細心の注意を払いましょう。交通教室で警察の人や先生から学んだことをもう一度思い出してください。自分の命は自分でしっかり守るという心構えがとても大切です。

2 規則正しい生活を！

夏休み中も、普段通りの生活を送ることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」をしっかり守り、規則正しい生活を送ってください。睡眠時間が短くなったり、食事を不規則にとったりすると、体調を崩してしまったり、熱中症になったりする可能性もあります。十分に気をつけましょう。



3 「目標」を明確に！

この長い夏休みを利用して、勉強や運動をがんばろうと考えている人も多くいると思います。そのためには、到達可能な目標を具体的に設定し、継続的にがんばることが効果的です。最初からハードルの高い目標ではなく、少しずつレベルアップできるようにしてみてください。

計画したけれども、長続きせずに途中であきらめてしまった経験のある人もいるでしょう。あまりにも多くのことを計画して実行不可能にならないように、無理なく続けられるように余裕のある計画をつくるのが肝要です。

皆さんの夏休みが充実したものになるように。そして、休み明けに全校児童生徒が元気よく登校できることを心から願っています。

Enjoy your summer vacation!