



港南中だより

令和4年7月臨時号
港区立港南中学校



校長 佐々木 希久子



夏休みは楽しくお過ごしください

7月21日(水)からいよいよ夏休みになります。7月21日(水)から8月31日(水)まで42日間あります。この長い夏休みを、何をして過ごしますか。

夏休みには、ぜひ、日ごろの学校生活ではできない体験をたくさんしてほしいと思います。家族で帰省、ボランティア活動、部活動、読書、学習、趣味などいろいろと考え、計画を立てているのではないのでしょうか。体験は自らの見聞を広げ、視野を広げます。感受性が豊かになることもあるでしょう。さらに、経験が増えることで考える力や人を思い遣る力につながることもあります。学校では集団生活が基本です。集団生活には、それでなければ培うことのできない多くの宝があります。しかしながら、同好の仲間、家族、自分ひとりでチャレンジ・体験することからも、自身を磨き、成長していくために必要なとてもよい経験となります。

夏休みが明けたら、どのような体験をしたか、どのようなことを感じたり考えたりしたのかを学校の仲間や先生方と笑顔で語り合ってほしいと思います。

もちろん、宿題もあります。1学期、1、2年次の復習や2学期に向けた予習もあります。計画的に取り組んでください。一日は24時間で、それは誰にとっても等しく与えられていることです。だからこそ、使い方は大切です。睡眠時間を6～8時間とるとして、残りは16～18時間ですね。この時間をあなたはどのように使いますか。16時間。食事や入浴に1～2時間かかるとしても、まだ14時間もあります。14時間も自分の好きに使えるなんて!けれども、私たちは日常生活において次のような状況になってしまうことがしばしばあります。

- ※ 好きなことを先にしてしまう。(好きなことはやって楽しい♪)
- ※ 速く終わりそうなものから先に手を付けてしまう。(短時間で終わると達成回数倍増!(^^)♪)
- ※ 簡単なことから始めてしまう。(何も考えずにできちゃうし)
- ※ 知っていることやなれていることを選んでしまう。
(練習なしですぐできる。どのくらいかかるかどの程度できるか、見通しももてる☆)
- ※ 締め切りが近いものや急ぎのことから始めてしまう。(明日までだった!急がないと!)

その結果、きちんとやっておかないといけないうこと(苦手分野の復習とか)、チャレンジするような大事なことを後回しにしてしまうことはよくあります。あっという間に時間が過ぎてしまい、後悔をしてしまいます。使えるはずの14時間は他のことで埋まってしまうのです。生徒の皆さんは夏休みを既に6回以上経験している大ベテランですから、もしかしたらこうした経験もしているのではないのでしょうか。

何が大切かを考えて、時間を工夫して使い、自分にとって今も将来も有意義に使えるようにしてください。時間を上手に、計画的に使うことは自己マネジメントの一つです。夏休みを有意義に使うために自己マネジメントにも挑戦して充実した時間を過ごしてください。



そして、感染症対策もとても重要です。マスクの着用、手洗い、三密を防ぐなど、これまでと同様、しっかりと行っていただきたいと思います。ぜひ、健康に十分気を付けて、日頃できないことにチャレンジしてほしいと思います。9月1日(木)に、元気な皆さんと笑顔で再会できるのを心から楽しみにしております。