



夏休みを有意義に過ごすために

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。この期間は、日頃の学習や学校生活から少し離れて、心身をリフレッシュする貴重な機会です。しかし、その一方で、生活のリズムが乱れたり、事故やトラブルに巻き込まれる危険もある時期です。その危険を回避するために、「夏季休業中の生活について」を、保護者と一緒に必ず一読して下さい。更に安全で有意義な夏休みを過ごすために、以下の点にも注意して下さい。



1 学習の計画を立てる

- ・課題や受験勉強の計画をしっかり立てる：特に3年生は勝負の夏休みとなります。計画を立てて有意義に時間を使うことが、受験成功のカギです。
- ・得意科目だけではなく苦手な科目にも時間を割く：苦手な科目を克服する良いチャンスです。

2 健康管理

- ・生活のリズムを崩さない：夜更かしや昼夜逆転をせず、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・運動を取り入れる：暑い時期なので、朝や夕方など涼しい時間帯に散歩やランニングをするのがおすすめです。

3 リフレッシュも忘れずに

- ・趣味や新しい挑戦を楽しむ：読書、映画、音楽、または新しいスキル（料理や楽器）に挑戦してみましょう
- ・友達や家族と過ごす時間を大切にする：夏休みは普段会えない人と交流を深めるチャンスです。

4 安全への配慮

- ・熱中症対策：外出時は水分補給を忘れずに。日中の外出はできるだけ控え、帽子や日傘を活用しましょう。
- ・事故防止：海や川、プールなどで遊ぶ場合は、多くの危険が起こることを認識し、注意を怠らないこと。



5 将来の準備

- ・オープンキャンパスや職業体験に参加：進路選択やキャリア形成を考える良い機会です。
- ・目標を見直す時間を作る：自分が将来やりたいことやそのために必要なことを考える時間はとても大切です。

6 無駄な時間を減らす

- ・スマホやゲームの時間を制限する：リフレッシュは大切ですが、だらだらと過ごさないよう自分でルールを決めて制限しましょう。



夏休みは長いようで終わるとあっという間に感じるものです。上記のポイントを意識して、有意義な時間を過ごしてください！