

活動



2022（令和4）年7月29日

福山市立日吉台小学校

6年学年通信

No.12

夏休みを利用してみましょう！！

7月に実施した生活振り返りシートから、次のような傾向が見られました。この夏休みを利用して、親子で話し合い、生活リズムを見直すきっかけにしてみてください。

① 22時から23時までに就寝している児童が多い。

小学6年生の睡眠時間は、8時間以上必要です。22時に就寝して7時までに起床すると、ちょうどよいといわれています。夏休みに入ると、生活リズムが乱れ気味になってしまいます。生活リズムが乱れてしまわないためにも、親子で起床時間と就寝時間を決めてみてください。

② ゲームをする時間が必ずある。

ゲームをすることは、悪い事ではありません。しかし、時間を決めずにゲームをしてしまうと、なかなか自分で終わることができません。タブレットを使う時のルールでも決めています。30分ごとに休憩するとなっています。ゲームも同じように、時間を決めて使うようにしましょう。ゲームだけでなく、メディアを使ってよい時間も決めるとよいと思います。

③ 学習する時間が決まっていない。

学習する時間は、長い時間がよく、短い時間はだめということはありません。必要なことは、学習時間内にどんな学習をするかです。夏休みは、学校からの宿題も出ますが、自分で挑戦したいことに挑戦する時間がたくさんあります。一日の中で、何時から何時まで学習をするか決め、計画を立てて取り組むことがよいと思います。毎日、同じ時間に学習することで、生活リズムを整えることができるし、学習習慣もつけることができます。ちなみに、6年生の学習時間の目安は、一時間以上となっています。

④ 手伝いをしている児童が少ない。

6年生は、家庭科で衣食住について学習しています。家族の一員として、家族のために何かをする力は、ついています。だから、この夏休みを利用して、毎日二つ以上できる仕事を決めて取り組んでみると良いと思います。

