



# 子供たちが

# 充実した夏休みを過ごすために

夏休みは、学習や運動、趣味など、普段できないことに挑戦したり、目的をもって取り組んだりする絶好の機会です。また、毎日運動に取り組むなど、継続的に体力を保持・増進できる機会でもあります。

一方で子供たちの中には、生活リズムを崩したり、学校とのつながりが少なくなったりすることから、夏休み明けに登校しづらくなることがあります。夏休み明けに児童・生徒がスムーズに学校生活を送ることができるよう、留意事項をまとめましたので、内容を御確認いただき、夏休み中のお子様の見守り等をお願いします。

## 1 規則正しい生活を送れるようにしましょう。

健康で規則正しい生活を送るため、学校では夏休み中の生活習慣の確立に向けた指導をしています。夏休み中は次の取組等を参考に、心身ともに健康で規則正しい生活を推進してください。

- 1日や1週間の予定を立て、見通しをもって生活する。
- 早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活する。
- 学校で実施している水泳教室やサマースクール、部活動等に積極的に参加する。
- 熱中症や感染症に留意しながら、体力を保持・増進できるよう1日30分程度は運動を行う。
- 自然に親しんだり、歴史や伝統文化に触れたりする体験に取り組む。
- 家庭における自己の役割を考えさせるため、家庭での手伝い等に取り組む。 など

## 2 お子様の様子のわずかな変化も見逃さないようにしましょう。

保護者の皆様が、お子様の不安や悩み、ストレスなどに気付くポイントを、次のとおり、まとめました。

- これまで関心のあった事柄に興味を示さなくなる。
- 集中して取り組むことができなくなる。
- いつもなら、比較的簡単に終わらせることができる課題が達成できなくなる。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 健康や自己管理がおろそかになる。
- 不眠、食欲不振、体重減少等の様々な身体の不調を訴える。
- 自分より年下の子供や動物に暴力をふるう。
- 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- 家出や放浪をする。
- 危険な行為に及ぶ、頻繁に怪我をする。 など



夏休み中に気になる様子が見られた場合は、次のような対応をお願いします。

### 保護者からお子様への「声かけ」

夏休みは、お子様と過ごす時間が多くなると思います。そんな中、お子様に気になる様子が見受けられたとき、まずは「どうしたの?」「大丈夫?」「力になれることはある?」と声かけをしてみてください。お子様が不安や悩みを話したときは、「よく話してくれたね、大変だったね」等、声をかけてあげてください。最後まで丁寧にお子様の話を聞くことがとても大切になります。子供にとっては、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて心の苦しさが軽くなります。

家庭内での会話を大切にしてください。



### 保護者から学校への相談

お子様の様子で気になることがあるときは、まずは学級担任の先生を通じて学校にお子様の様子について相談してください。内容によっては、学年主任や養護教諭、夏休み明けにはスクールカウンセラーなどと連携して対応を進めます。

※ 夏休み中でも、学校へ御連絡いただきますようお願いいたします。学級担任が不在であっても、他の教員が適宜対応します。

学校と一緒に解決しましょう!



### 相談機関への相談

⇒相談機関連絡先一覧はこちらから  
[03\\_1.pdf \(city.fuchu.tokyo.jp\)](#)



## 3 学校との関わりを大切にしましょう。

学校は、夏休み中でも学校閉庁日(8月13日(火)、14日(水)、15日(木))※一部の学校は別日設定)を除く平日には教職員が勤務しており、様々な業務や教育活動を行っています。次のような取組を活用してください。

### 水泳教室や学習(補習)教室、部活動等への積極的な参加

規則正しい生活リズムを保つだけでなく、教職員が直接、児童・生徒の様子を見守ることができます。

### 面談への参加

学校が計画し、既に御案内している個人面談や三者面談などの機会に、学級担任から保護者には学校での児童・生徒の様子をお伝えするとともに、児童・生徒からは課題の質問や相談を受け、保護者からは児童・生徒の家庭での様子を伺います。

夏休み中に学習課題に関する質問がある場合や、困ったことがあった場合には……



### 児童・生徒や保護者の希望による面談

#### 電話による相談

学級担任が不在でも、教職員間で連携して対応します。

※ 状況に応じて、教員による家庭訪問を実施する場合があります。

### タブレット端末を活用した学習支援等

夏休み中はタブレット端末を自宅に持ち帰ったままとります。全ての児童・生徒が、家庭でタブレット端末を活用し、Google meet を利用したオンライン上での学級担任等との面談や、学習コンテンツであるeライブラリ等を利用した学習が可能です。

本市におけるタブレット端末の活用についての詳細は以下の URL や二次元コードからアクセスして御確認いただけます。

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kyoiku/mokuhyou/shisaku/ICTkatsuyou/content.html>

