



羽村市立栄小学校
学校だよりNO. 5
令和6年7月19日

自己調整力を高める

校長 棗 まゆみ

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みがスタートします。今年の夏休みは43日間。この43日間をどのように子供たちが過ごすのか…。保護者の方にとっても悩ましいのではないのでしょうか。

「夏休みは時間がたっぷりある。」と思い、何気なく過ごしてしまうと、あっという間に日々が過ぎます。夏休みの課題を8月後半になって慌てて取り組んだという話もよく耳にします。また、逆に、計画的に進めて7月中にすべてを終わらせた、ということもよくあります。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。だからこそ、自分で考え、取り組む、そして自分で行動や時間、取り組む内容を調整していく「自己調整力」を高めてほしいと思います。「自己調整力」とは、「自分の行動と感情をコントロールできる能力」といわれています。

心理学用語の「メタ認知（自分を客観的に捉える）」もその一つといわれています。

自分で夏休み中の計画を立て、行動し、そして振り返ってみて、次につなげていく…。一人一人の子供たちが、自分で行動を調整しながら、様々な体験や課題に取り組み、よりよい時間を過ごせることを願っています。

一人一台端末の使い方や、学習の進め方なども、ご家庭でお子様と確認をされると思いますが、子供たち自身がめあてをしっかりともち取り組めるよう、よろしく願います。

子供たちが一歩踏み出すには、安心して挑める「心の安全基地」が必要であるといわれています。温かな雰囲気と笑顔、そしてリラックスできる時間を大切に、できたときだけでなく、どんな状態でも認め、子供たちを応援してあげてください。

2学期、一回り大きく成長した子供たちに会えることを楽しみにしています。

ご家族の皆様で、よい夏休みをお過ごしください。

★栄小学校7つのSNSルール★

- 【ルール1】 SNS やゲームを1日に使う時間を決めよう。(理想は1時間ぐらいまで。午後9時以降はSNSを使わないようにしましょう。)
- 【ルール2】 家族と話し合っ、 SNS を使う場所や時間帯を決めよう。
- 【ルール3】 家族と話し合っパスワードを設定し、フィルタリングを付けてもらおう。
- 【ルール4】 書き込んだ内容は、相手の気持ちになって読み返そう。
- 【ルール5】 自分や友だちの個人情報絶対に載せないようにしましょう。
- 【ルール6】 SNS 以外にも楽しいことがたくさんあることを忘れないようにしましょう。
- 【ルール7】 困ったことが起きたら、すぐに大人に相談しよう。

●河川水難事故防止について●

- 学校では、子供だけで多摩川で水遊びを行わないこと、泳がないことを指導しています。
- 河川の危険性についてご家庭でも確認してください。河川は天候によって水量が増し、流れが急になることがあります。また、河川の水位は、場所によって異なり、急に深くなる場所もあります。
- 保護者や大人が河川に同行したとしても、ライフジャケットを着用させたり、遊ぶ範囲を決めたりするなど、安全に気を付けてください。

●子供の不安や悩みに寄り添うために●

- 子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。
- 学校では、どんな小さなことでも、心配なことがある場合には、身近にいる信頼できる大人に相談することを指導しています。
- **夏季休業期間中には、お子さまの話をよく聴く機会を設けるようお願いいたします。**子供が自分の想いを言葉にすることで、自分の想いを整理し、心の苦しさが軽くなります。

●●夏季休業中の学校閉庁日について●●

8月8日(木)から15日(木)までの間、学校閉庁日とさせていただきます。緊急の場合には、羽村市役所へご連絡ください。ご理解の程、よろしくお願いいたします。羽村市役所電話番号 555-1111 (内線376)