

おあしす

2026年7月6日(月)
東三鷹学園 三鷹市立第六中学校
校内通級教室
校長

もうすぐ夏休みになります



皆さん、こんにちは。連日、暑い日が続いています。加えて、1学期も終わりに近づき、学校行事や部活動、定期考査と、たくさん活動があったために、非常に疲れも溜まってきていると思います。

私は4月に本校へ着任して、早3か月が経過し、少しずつ新しい環境にも慣れてきましたが、この連日の猛暑は、心や体に堪えます。体調を崩さぬよう、過ごしていきたいと思います。

さて、もうすぐ夏休みになり、家庭での生活が中心となります。今回、心身の健康を保つため、皆さんに、夏休み中の生活で、いくつか心がけておくといふことを紹介します。

① 睡眠時間の確保

当たり前のことですが、夏休みになると疎かにしがちで、夜更かしをしてしまう人も多いと思います。睡眠は疲れた身体の回復だけでなく、疲れた心の回復にも重要な活動です。可能ならば、7～8時間程度の睡眠を心がけるといいですね。

② いろんなことに触れる機会を作りましょう。

暑い日が続き、長く外出する機会が確保できないですが、五感を活用できるような体験が少しでもできるとよいと考えます。

例えば、単純に散歩することでも構いません。散歩しているときに、「今日は、人通りが多いな・・・」「今度、〇〇に××というお店ができるのか」など目や耳で感じたことを頭の中でよいので、そのときに感じたことを言語化してみてください。

自宅にいて、涼しい部屋でゲームやスマートフォン操作も、時には気分転換になりますが、「脳」のエネルギーを蓄えるために、実践してみてもらえたらと思います。

最後に、夏休み中、皆さんが、どんな風に過ごしていたのか、通級指導の時に、聞くのが楽しみです。では、また2学期に、お会いしましょう。

2学期通級面談のお知らせ



9月～10月にかけて、通級面談を実施します。例年は三者面談でしたが、今年度は二者面談の形式で実施いたします。お忙しい時期ではございますが、面談へのご協力を、お願い申し上げます。7月15～17日の期間で面談案内を配付します。

1・2年生につきましては、次年度の通級利用の継続もしくは退室に関して相談させていただきます。面談前に次年度の通級利用について、ご家庭で話し合った上で、面談に臨んでいただけると、話し合いが円滑に進められます。ご協力の程、よろしくお願いします。

(文責:)