

長根だより

令和7年7月15日

7月号

長根小 学校通信

【校訓】 強く 明るく よく励む



夏休みに向けて～自己調整力を育てよう～

長根小学校長 三宅 勝之

7月18日は1学期の終業式です。子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みは自由な時間が増えることで、生活リズムや学習習慣が乱れやすくなる時期でもあります。そんなときに大切なのが「自己調整力」です。「自己調整力」とは、自分の気持ちや行動をうまくコントロールし、目標に向かって調整していく力です。具体的にいうと、「ゲームをしたいけど、先に宿題を終わらせよう」と考える力、「今日はちょっとだらけちゃったな…明日はがんばろう」と振り返る力、「イライラしてるけど、深呼吸して落ち着こう」と気持ちを整える力などがあります。これらの力は、学習面だけでなく、日常生活や人間関係にも大きく関わってきます。そして将来的には、自立した生活を送るための土台にもなります。もちろん、すぐに身に付く力ではありません。日々の生活の中で、少しずつ育てていくものになります。

夏休みは、自己調整力を育てる絶好の機会です。そのためにも以下のような関わり方が効果的です。

- ・ 一日の予定を一緒に立てることで、時間の使い方を意識させる
- ・ 「今日はどんなことができた？」と振り返る時間をつくる
- ・ 小さな成功を認め、自己肯定感を育てる
- ・ うまくいかなかったときも、「次はどうしたらいいかな？」と前向きな声かけをする



こうした関わりで、子どもたちが「自分で考えて行動する力」を少しずつ身に付けていきます。自己調整力は、これからの社会を生きるうえで欠かせない力です。学校でも、子どもたちが自分自身を見つめ、成長していけるよう支援してまいります。ご家庭でも、温かく見守りながら、子どもたちの「自分で育つ力」を引き出していただければ幸いです。

みらい こ
未来につながる子どもたちへ No.85

なつ
夏はどうして?がっぱい

「どうして夏は暑いのか?」「なんでセミは夏に鳴くのか?」「スイカってなんで夏に食べるのか?」夏は「どうして?」と思うことがたくさんあります。「どうして?」と思う気持ちは、とても大切です。それは、皆さんの「調べる力」や「考える力」を育ててくれます。この夏は、本やインターネットで調べたり、実際に見たりしてたくさんの不思議を解決してみましょう。きっと、たのしい発見がたくさんあるはずです!