

さて、今年はどうな夏休みにしよう？ ～ with コロナで過ごす、貴重な時間の使い方 ～



いつもなら祇園祭のころに梅雨が明けるとは、今年は祇園祭も中止となったせいも梅雨明けも遅れています。それでも、8月には夏の日差しも強くなり、いよいよ夏本番、待ちに待った夏休みを迎えます。今年新型コロナウイルスの影響で4月から5月にかけて臨時休校が続いたことを受け、多くの学校で夏休みの短縮を決めています。全国的には16日間というのが最も多いようですが、京都府内の学校では最も短いところで14日間、最も長いところで27日間とばらつきがあります。これは、「平日7時間授業は実施しない代わりに夏休みを短縮して回復する」「北部の学校などでは感染者が発生しなかったことで休校期間が短く、その分短縮期間も少なく済んだ」などそれぞれの理由があるようです。京都市では、この8月1日～23日の23日間として、当初の予定よりも2週間短縮されました。とはいえ、やはり夏休みは楽しいものです。学業を一層深めることはもちろんですが、みなさんそれぞれが日ごろ

関心をもっていることに集中して取り組むことができるのも長期休暇のよいところです。コロナ感染がじわじわ広がってきている現状を考えると、確かにその影響は避けて通れませんが、この23日間をいつもよりも増して貴重な時間ととらえて、自分なりに充実した時間となるよう、その過ごし方を考えていきましょう。

長期休暇とはいえ、大人がそれに合わせて休暇を取るのには難しいため、夏休みはどうしても子どもだけの時間を過ごすことが多くなります。よくお家の人や学校の先生に「計画的に過ごしなさい」と言われるものの、それがなかなか難しい！・・・それでは、できる限りこの夏休みを自分の力で有意義に過ごすためには、何に注意すればいいのでしょうか。

① 夏休みの全体像を考える

まずは、夏休みにやってみたいことをいろいろと書き出してみましょう。「苦手な教科の勉強を頑張る」「高校進学に向けて勉強に励む」「部活動で汗を流し、仲間との友情を深める」「毎日のトレーニングで体を鍛える」「美術館や博物館などで見聞を広める」、さらには「友達と遊ぶ」「家族と旅行する」「新聞を読む」「本を読む」「映画を観る」「田舎でのんびり過ごす」など、考えるのは自由ですし、お金もかかりません。大小思いつくままに書きましょう。

全部出し切ったら、実際にやってみるものをいくつか選びます。今年はいつもより夏休み期間が短縮されているので、やや少なめにしておきましょう。選ぶ際のポイントは、「どうしてもしたい」という気持ちと、「時間に余裕がある夏休みだからこそできる」ことです。

やりたいことが決まったら、実際に夏休みのスケジュールの中に落とし込んでいきます。「夏休みのしおり」の計画や予定表のページを活用するといいでしょう。部活や塾などすでに決まっているものを先に書き込んで置き、宿題の全体量なども確認しておきましょう。

今年は夏休みを3つの期間でとらえることができます。8月1日～9日は学校活動並行



期間で、学校での学習会や部活動とあわせて考えていく必要があります。8月10日～18日は自分の時間充実期間です。やりたいことを存分に楽しめる期間ですので、特に重要です。またこの期間はお家の方のお盆休みと重なることも多いので、家族と過ごす予定も大切にしましょう。8月19日～23日は振り返りと再開準備期間です。2学期に向けた体と心の準備とともに、悔いが残らないよう最後まで夏休みを楽しめるよう計画しましょう。

このように、期間中の「いつ頃」「何を」「どのようにするか」をあらかじめ「見える化」「リスト化」しておくことが大切です。なんとなく終わってしまったというようなことにならないよう、行き当たりばったりの毎日にならないよう、自分の夏休みの全体像をしっかりとつかんでおきましょう。



② 生活リズムを崩さない

夏休みの有意義な過ごし方で大事なことのもう一つは、「生活のリズムを崩さない」です。生活リズムはダイレクトに体調ややる気に響きます。せっかく良い計画を立てても、体調とやる気がないと、実際にそれをやり遂げることができなくなります。また、夏休み中の体調とやる気の低下により、2学期のスタートでつまづく場合もあります。

生活リズムを崩さない一つの目安は、学期中の就寝時間はできるだけずらさないことです。また、いつもより少しゆっくり寝たいという場合もあると思いますが、起床時間も1時間以上はずらさないことです。大きな時間のずれを続けていくと、徐々に夜型の生活リズムにスライドしてしまうので注意が必要です。

そうはいつても、夏休みには旅行に行ったりお客さんの来訪があったり、また、ついついやりたいことに熱中したりと、日ごろにはない特別なことが起こります。もちろん、せっかくの夏休みですから特別な時間も楽しみたいものです。そんな特別なことがあった時には、その後の2日くらい大事にすれば大丈夫です。その都度、2日間位かけて徐々に生活リズムを戻していきましょう。

また、年々厳しさを増す暑熱環境のなか、食生活も偏りがちになります。具体的には、「アイスやジュースを飲食する機会や量が増える」「おやつが増える」「麺類などの単品料理の食事が増え、栄養が偏る」などです。夏バテにならないためにもタンパク質・ミネラル・ビタミンが不足しないように気をつけましょう。そして、熱中症対策には十分注意してください。

これらのことをしっかり意識し、自分自身の力で生活リズムや食生活を整えることは、免疫力アップにもつながり、コロナ感染対策にも有効です。しっかり取り組みましょう。

3年 黒板アート講習会を開催！ ～ 平和への想いを伝えよう～

7月14日（火）放課後、京都市立銅駝美術工芸高等学校の副校長先生を講師にお招きし、3年生の黒板アート実行委員を対象にした講習会が行われました。コロナ禍の影響で実施が延期になっている修学旅行ですが、来る9月の実施に向けて着々と準備を進めています。方面は変更せず予定通り「沖縄」で進めていますが、それは2年生の後半から取り組んできた平和学習が土台にあるからです。「せっかく取り組んできた学習を何かの形にしたい」という想いと、ある生徒の「一度、黒板アートやってみたいなあ」というつぶやきがこんな形で結びつきました。

これまで本校でも文化祭や入学式・卒業式の教室装飾などで黒板アートに似たようなことはやっていました。しかし、今回は修学旅行事前学習の集大成の一つとして、「平和」というテーマを見る人に伝えるという大切な使命があります。講師の先生には、中学生が取組を進めるにあたって、黒板アートの意義や考え方・技法などを、高校生が描いた作品写真や実際に描いている動画なども取混ぜながら、約1時間にわたって丁寧に教えていただきました。完成した作品は現地でお世話になる民泊の皆さんにも見ていただく予定です。中学生のみずみずしい感性で



「平和への想い」を生き生きと表現してみてください。どんな作品が出来上がるのか、今から楽しみです。

