



# 豊玉二中だより

令和6年度 第4号

発行日 7月1日(月)

練馬区立豊玉第二中学校

校長 大野 雄一郎

## 今年の夏休み、時間の管理をどうするか

校長 大野 雄一郎

梅雨入り前に暑い日が続き、ようやく梅雨入りしましたが、いかがお過ごしでしょうか。定期考査は終わりましたが、結果に一喜一憂することなく、間違えたところをしっかりと復習しましたか。特に3年生は、入試に向けて同じ間違いを繰り返さないことが大切です。

さて、今年ももうすぐ、夏休みがやってきます。こよみの関係で、少し長い44日間の夏休みです。時間でいうと1056時間にもなります。それなりに長い時間です。皆さんは、すでに何回かの夏休みを過ごしてきましたが、「有意義な夏休みにしてください」と言われたことがあるでしょう。しかし、振り返ってみると、規則正しい生活ができずに、だらだらと過ごしてしまったという人も少なくないと思います。それでは、上手な時間の使い方をするには、どのようにすればよいでしょうか。いくつか挙げてみます。

- ① 整理整頓をする
- ② 1日のスケジュールを決めておく
- ③ 朝早く起きる(起床時間を決めておく)
- ④ オンとオフを切り替える

①は意外かもしれませんが、何かを始めるときにものを探す時間が常にあるのでは、開始時間が遅くなり集中力の低下にもつながります。夏休みを機に身の回りの整理整頓を心がけましょう。②はある程度1日の過ごし方を決めておけば、「今日は何をしようか」と悩む時間が少なくなります。部活がある日や習い事がある日などいくつかのパターンを作っておいてください。もちろん、気分転換に自由時間(万が一予定通りに進まなかったときに調整できる)を入れることも必要です。③は学校がないからといって遅くまで寝ていないで、朝の早い決まった時間に起きて、朝ご飯を食べます。そして、物事に取り組みやすい午前中を有効に活用しましょう。④は集中力の長い人、短い人はいますが、自分の集中できる時間で予定を立て、終了後は休みを取るようにしましょう。あまり長時間の取組は避けて、オンとオフを切り替えることで、集中力や体力を回復させてください。

また、夏休みは学習だけでなく、旅行や趣味などにまともな取れる時間があります。そのような時間も大切にして、一人一人が「よい夏休みだった」と振り返られることを期待しています。