



みんなのウェルビーイング



体と心の「体験」を

今日で1学期が終わります。4月からの毎日を振り返ってみると、新しい学年になって、勉強や運動、係の仕事など、できるようになったことがたくさん増えたと思います。特に、運動会では友達や他の学年とも協力し、大きな成長を実感できたのではないのでしょうか。担任の先生方は、先週まで個人面談を行っていましたが、お家の方には、皆さんが1学期に頑張ったこと、成長した姿などを伝えました。また、中にはここを頑張るともっと良くなるといった課題も伝えてあります。この後、教室で「あゆみ」をもらいますが、お家の方とも「あゆみ」を見ながら1学期を振り返ってみてください。

さて、明日から45日間という、長い夏休みが始まります。1学期、学校に来た日数は70日（1年生は68日）ですから、その半分以上の長さになります。それだけの長さですから、夏休みをどう過ごすかによって、また大きく成長することができます。そこで、皆さんにはこの夏休みに2つの体験をしてもらいたいと思います。

1つは、体での体験です。「体験」といっても、どこか遠くに旅行に行くことだけが体験ではありません。いつもより早く起きて、セミや鳥などの鳴き声を聞いてみる。お家の人と一緒に、お菓子や料理を作ってみる。少し夜更かしして、星や月の動きを見てみる。そうして、目や耳、鼻や口、肌で感じたことに興味が沸いたら、詳しく調べて見たり、いろいろなことを実際にやってみたりしてください。普段の学校ではなかなか体験できないことを、是非、たくさん体験してきてください。

もう1つは、心での体験です。夏休みはたくさん時間がありますので、今まで読んでことがないくらい厚い本を1冊読んでみてください。物語や伝記などを読むと、自分では体験したことのない世界を味わうことができます。そうすることで、心の世界が広がっていきます。青梅市中央図書館などで静かに過ごしてみるのもいいですね。「梅の郷貯本通帳」にも記録を貯めていってください。

最後に、1つだけ約束してもらいたいことがあります。この後、生活指導の先生からも話がありますが、「命を大切に」ということです。「自分の命は、自分で守る」ことを意識して、9月1日、2学期の始業式では、一回り大きくなった皆さんと、またここで笑顔で会えることを楽しみにしています。それでは、充実した夏休みを過ごしてください。