



夏休みの過ごし方と「まつやま子どもの日」「公民館などの自習室」をご紹介します。



## 夏休みの過ごし方



夏休みとなりました。気温は8月を中心に平均並みか平年より高くなると予想され、暑い日が続きます。外出するときや屋内にいるときでも熱中症にお気をつけください。

さて、今回、当センターの心理判定員から、お子様が夏休みを過ごす際に気を付けていただきたいことをアドバイスします。よろしければ参考にしてみてください。

夏休みは、学校から少し離れて、「安心して過ごせる時間」を積み重ねる良い期間です。

【こんなことに気を付けよう】

● **お子様の興味関心に合わせた活動に誘ってみましょう**

一緒に好きなものについて調べたり、見に行ったりするのもよいでしょう。無理に外出を促すのではなく、本人のペースに合わせることが大切です。

● **生活リズムを意識してみましょう**

日中は適度に体を動かす、起床時間を大きくずらさない、ご飯をしっかり食べることを意識しましょう。

● **「できたこと」を見つけてみましょう**

例えば、工作した、料理を手伝った、ゲームで工夫した、10分学習を続けたなど、学校では感じにくかった「できた」を見つけて、できたことを褒めましょう。

焦らず、お子様のペースを尊重して見守りながら、夏休み終盤は休み明けの学校行事についても話してみると良いでしょう。また、心配ごとがある場合は、相談機関への第一歩を検討ください。



## まつやま子どもの日



8月8日を「まつやま子どもの日」、8月8日を含む月曜日から日曜日までの7日間を「まつやま子ども週間」と定めています。

子どもは、親子のふれあいや地域との関わりを通して、社会性を身につけ自立していきます。

まつやま子どもの日及び週間を含む夏休み期間を中心に各種イベントを行っていますので、詳細はホームページをご確認ください。



## 自習ができる施設



小学生、中学生、高校生などの学習機会を確保するため、青少年センターや図書館で自習室を設けています。

また、夏休み期間中は、公民館などの部屋を自習室として開放しています。ご利用の際はホームページや事前連絡で利用状況をご確認ください。

