

御



幸

発行日 2026.7.17
 発行者 川崎市立御幸中学校
 学校便り「御幸」第3号

夏休みの過ごし方

生徒指導担当

夏休みをより充実させるために、ぜひお子様と一緒に考えていただきたいお薦めの生活習慣をご紹介します。

1つ目は、「睡眠」です。睡眠は体力の回復だけでなく、脳の発達にとって極めて重要な役割を担っていることがわかっています。米国睡眠医学会の情報では、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。しかし、日本の子どもは世界的にみても睡眠時間が非常に短いそうです。

(世界でもっとも睡眠時間が短いとされる親の生活スタイルの影響も大きいようです。私自身もとても思い当たる節があります。保護者の皆様毎日お疲れさまです。) 大脑の中で、勉強をしたり、ものを見えたりする

ときに重要な働きをする「海馬」は、睡眠時間が長い人ほど大きく成長するそうです。また、睡眠不足が情緒を不安定にさせたり、ストレスに弱くなることが実証されています。生活習慣の改善方法で推奨されている「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」というものがあります。試してみたいでしょうか？

2つ目は、「プチ脱スマホ」です。仙台市教育委員会が2023年に行った調査では、「スマホの使用時間が長くなるほど成績が下がる」ということが判明しました。(なんとなくそれはそうだと思いますよね?) しかし、衝撃だったのは、「十分な睡眠時間や勉強時間を確保したとしても、スマホを1日3時間以上使っている子どもは、成績が平均点以下である」ことが明らかになったことです。脳の前頭前野という部分を中心に、

発達への悪影響がでていることもわかったそうです。(前頭前野は知的活動やコミュニケーションに不可欠な機能などをつかさどる脳の大切な部位です。) スマホはとても便利なものなので、全く使わないというのは現実的ではないと思います。夏休みの機会に「お子様のルール」ではなく「ご家族のルール」をお話あっていただき、親子で取り組む「プチ脱スマホ」はいかがでしょうか？

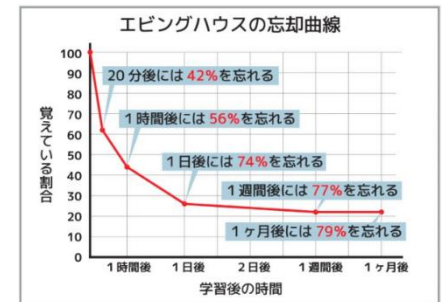
それでは、有意義な夏休みとなることを願っています。

支援教育コーディネーター

まもなく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、普段得られない経験を重ね、大きく成長させる貴重な時間です。ぜひこの節目に、お子さんと「この夏、どんな力を身に付けたいか」「どんなことに挑戦したいか」を話し合い、改めて目標を確認する機会をつくっていただければ幸いです。

また、夏休みはこれまでの学習を振り返る絶好の機会でもあります。「もう遅い」ということは決してありません。今日からでも、自分の「できること」と「もう少し頑張りたいこと」を確かめ、一つずつ努力を積み重ねていくことを大切にしてほしいです。

心理学者エビングハウスは、人は学んだことを時間の経過とともに少しずつ忘れてしまう一方で、適切なタイミングで繰り返し復習すれば、記憶はより確かなものとして定着していくことを示しました。毎日長時間机に向かう必要はありません。短い時間でも継続して復習することで、学びは確かな力へと変わっていきます。夏休みだからこそ、これまでの学習を振り返り、自分の成長や課題を見つめ直す時間を、親子で共に持つていただければと思います。



川崎市立御幸中学校 学校だより「御幸」第3号 2026年7月17日