

取中 取中の未来 通信



相変わらずの猛暑…。そして気がつけば、夏休みも後半戦に突入しています！宿題や受験勉強は順調に進んでいるでしょうか。明日から最大9日間といわれる大型連休始まりますね。どのように過ごすかは千差万別だとは思いますが、ケガやトラブルなどに巻き込まれることなく、有意義な期間にして欲しいと思います。

<夏の思い出つくり5選 ~さらに前向きに取り組むために~>

夏休み、家で勉強に集中している人も多いと思います。ですが、さすがにずっと家で過ごし続けるのはもったいないと感じる人もいるでしょう。いつもと違う場所に出かけると、新しい発見があったり、心がリフレッシュしたりします。その結果さらに頑張る意欲も湧いてきます。そこで、勝手に有意義に過ごせる場所を5つ紹介します。ご家族や友人と一緒に素敵な時間を過ごすのも夏休みの醍醐味、それが次への頑張りに繋がりますね。

夏休みを有意義にする外出先5選

- ・キャンプ・BBQ
- ・釣堀
- ・美術館・博物館
- ・海水浴場・プール施設
- ・自然公園・森林体験施設

キャンプ・BBQ

- 協力することができる
- 会話がいつもより弾む
- より仲良くなれる
- 自分たちの力でやりきった達成感

釣堀

- 気軽に自然に触れられる
- 釣った魚をその場で食べられる
- 自分で釣った達成感
- 道具をレンタル[初心者OK]

美術館・博物館

- 涼しい屋内でゆくり芸術に触れる
- 芸術の世界に足を踏み入れる
- 感性が豊かになり、物事を多角的に見る力が養われる
- 体を動かすことが苦手な人でも安心して楽しめる

海水浴場・プール施設

- 思いっきり水の中ではしゃげる
- 水の中だけで頭の中がスッキリしてリフレッシュ
- 家族や友人と遊ぶことで自然と笑顔になれる
- いつもと違う場所ですごすことで、夏の気だるさもリセット

自然公園・森林体験施設

- 学びと発見が多い
- 木々の香り、川のせせらぎ、小鳥のさえずりに気づく
- 普段気づきにくい自然の豊かさを五感で感じることができる
- 木工クラフトや植物観察、昆虫採集など自然と触れ合えるプログラム

社会のルールやお家のルールを守ることも大切な学習です。そして自分を守ります。

<+αと注意点>

キャンプ・BBQ	キャンプの経験は災害のときも役立つ。	刃物類や火の扱い、虫刺されに注意
釣堀	一人でも楽しめる。ちょっと静かに過ごしたいときや、友だちと予定が合わない日にお勧め。	釣堀に落ちない、屋外釣堀は特に熱中症に注意。
美術館・博物館	特定のテーマに沿った企画展などでは興味を持った分野を深く掘り下げられる。自由研究のテーマにも。	静かに見学することや撮影禁止、飲食禁止など施設のルールを守る。
海水浴場・プール施設	海水浴は健康・美容・精神面に多彩な効果あり。 例：海水はミネラル豊富で殺菌効果がある美肌に良い。	水難事故には要注意。帽子・ラッシュガードで日焼け対策、こまめな水分補給も。
自然公園・森林体験施設	自然環境と自分たちの暮らしとの繋がりに目を向けられる。木の成長や生き物の生態を記録することで、学びの深さも広がる。	動植物の採取や石の持ち帰りの禁止などのルールを守る。ゴミのポイ捨てなどのマナーを守る。など

以上、夏休みの過ごし方について記載しましたが、外出先5選に共通している利点で、夏休みの注意事項と重複することは「**デジタルデトックス**」です。スマホやパソコンなどのデジタルデバイスとこの夏少し、距離をおいてみるのもいいですよ。(来週は、お盆休みのため休載させていただきます。)

デジタルデトックスとは？ 一定期間、スマホやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことで、ストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みです。