

愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

夏休みの過ごし方

今年も7月21日から子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。ただ、去年の夏も記録的な暑さで、敦賀市小中学校の夏休み37日間の内、最高気温が30℃を超えた日が34日（30℃未満となった日でも28℃以上）。しかも、8月4日の37.8℃を筆頭に35℃以上の日が9日間もありました。これはアメダスの値なので、アスファルトやコンクリートに囲まれた住宅地であれば、もっと高い気温だったことは十分考えられます。さらに、夏休みが終わった9月になっても連日30℃超えて…。



そんな暑かった昨年の夏休みの過ごし方について、ベネッセコーポレーションが小学校3～6年生6665人にアンケートした結果を発表しています。その質問の一つが「暑くてやめたこと、我慢したこと」。その1位は「外遊び」で2731票。上位5つをみても、外での活動を断念しているようですから、「家で過ごす時間が昨年より増えた!」と回答が増えるのは当然で、51.4%とほぼ半数。家での過ごし方は「家でゆっくりした」「ゲーム」「読書」が上位だったとか。「危険な暑さ!」と言われる昨今なので、熱中症等を警戒して、涼しい部屋でゆっくりと…ということでしょう。

家で過ごさざるを得なかった時間が長かったためか、「新学期はとても楽しみ」「少し楽しみ」という回答が計49.2%という結果でしたが、これについては友達と長い間会っていないからという理由も考えられるため、暑さが原因かどうかはわかりませんね。

ただ、暑さによる体調不良は、外だけで起こるものではありません。いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険。暑さに負けない体作りのためにも、気温が上がりに始める前に適度な運動、バランスのよい食事（ほどよい塩分の摂取）、十分な睡眠が大切です。また、こまめに水分をとるよう言葉がけしたり、特に夏休み中の子どもは、睡眠不足になりがち。しっかり睡眠ができるような環境作りと早く寝るような言葉かけが大切です。ぐっすり眠ることによって次の日の熱中症リスクを減らすことができます。



小学生が暑くてやめたこと・我慢したこと

外遊び	2731票	複数回答 上位5位
長い時間の外出	2482票	
公園で遊ぶ	2260票	
校庭遊び	1802票	
外でのスポーツ	1642票	

休み明けにも…

夏休みが明け、1学期後半がスタートする8月後半、9月は子どもの心が不安定になりやすい時期です。文部科学省の報告によると、不登校の児童生徒のうち「夏休み以降、ほとんど登校しなくなった」と回答した割合は4割弱。特にこの時期に不登校が生じやすいようです。また、厚生労働省からは、9月は18歳以下の自殺者数が他の月と比べて最も多いという報告があります。というのも、夏休みの間に崩れてしまった生活のリズムを、一気に学校生活のリズムに戻さなければならず、心身両面で負担がかかってしまうから、と考えられています。しかも、近年はSNSの影響もあり、夏休み中にSNSで誹謗中傷を受けたり、同年代の子ども達



や友達の楽しそうな投稿を見て自分と比較してしまったりして「みんなは楽しそうなのに…」「他の人は充実した日を送っているのに…」と自己嫌悪や自己肯定感が低下してしまうこともあるかもしれません。

また、4月から気持ち新たにスタートした新学年を「しっかり過ごす!」と子どもたちは知らず知らずのうちに頑張っていましたから、それ相応の疲れを溜め込んだ状態で夏休みに入ります。頑張った分だけ、その「頑張りの反動」が夏休み明けに出る場合もあります。夏休みを、ゆっくり過ごすことで、逆に学校生活が辛かったことを意識してしまい、「また、あの生活が始まってしまう…」と登校を渋ってしまうことも考えられるのです。

特に小学1年生、前年度の保育園・幼稚園等で「遊び」が「学び」だった生活から、小学校の授業は国語や算数といった教科中心へと変化。さらに、30人ほどの児童に一人の先生という状況で「もっと自分にかまってほしいのに…」という欲求不満やみんなと同じ行動を求められる集団行動による自製の時間が多くなります。こうした変化にやっと慣れたところに夏休み。夏休みの生活の影響で授業中じっとしてられない、先生の話を聞けないといったことが起こりやすく、また、ストレスをためてしまい不登校につながる可能性も否めません。

そうならないためには、夏休み中の生活を保護者としてしっかりと見守ってあげる必要があります。



まずは、規則正しい生活。夏休みは、登校にあわせて起床する必要があるから、朝寝坊や夜更かしといった生活パターンになりがちです。学期が始まると、朝、眠気と闘うだけで、登校する気力を失ってしまうことも考えられます。また、生活の乱れは、自律神経のバランスを崩し、「やる気が出ない」「何をするにも億劫だ」といった無気力状態を生み出しやすくなります。さらに、朝起きられないことで、子ども自身が「自分はダメだ」と自己肯定感を失うということにもつながりかねません。よく耳にする言葉ですが、「早寝、早起き、しっかり朝食」を夏休み中も継続することが大切です。

それが、学期が始まったときに、スムーズに学校生活を送ることができ、よいパフォーマンスを発揮するためのポイントです。朝は学期中と同じように起こして、朝ご飯を食べさせることで、学校生活のスタートが随分楽になります。朝しっかり起きるためには、夜更かししないようにみてあげる必要もありますね。

2024年にベネッセ教育総合研究所が実施した読書に関する調査（インターネット調査 回答数は12242人）によると、一日の中で読書を「しない」と回答した小中高校生が52.7%に上っているとのこと。2015年の調査（「読書をしない」は34.3%）と比べると、約1.5倍増えたそうです。また、「しない」と回答した割合は学年が上がるほど増え、小学1～3年生が33.6%、小学4～6年生が47.7%、中学生が59.8%、高校生が69.8%となっています。学年が上がるほど、「自分の時間」に「本を読む」という選択をしないようですが、それだけ忙しい？スマホを開けば、いろいろな情報があふれている時代ですから、友達との情報交換に遅れをとらないよう、本を開く時間もないのかもしれません。あるいは、動画を倍速で見る子ども達ですから、タイパを考え読書を面倒くさいと考えるのか…。

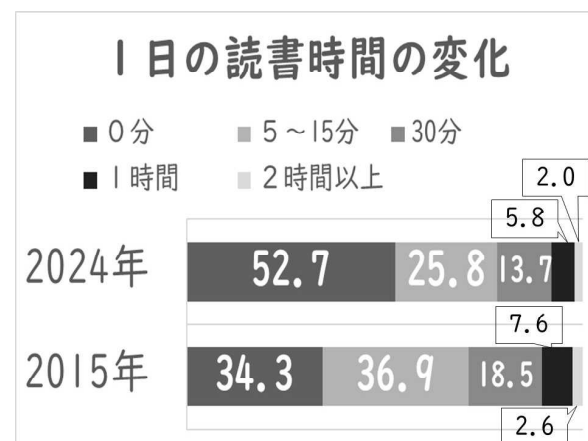
1日の読書時間の変化

読書には、「語彙力が身につく」「読解力が育つ」「論理的な思考力が育つ」「集中力が鍛えられる」「いろいろな知識が得られる」「リラックス効果がある」「想像力が豊かになる」等の効果があると言われています。「優しさは想像力」と言われますから、優しい人にもなれそうです。また、読書は学力とも関連していると言われていますから、しっかりと読書に取り組んで自分で考え、課題を解決する力をつけてほしいところですが…。

年	0分	5～15分	30分	1時間	2時間以上	2.0
2024年	52.7	25.8	13.7	7.6	5.8	2.0
2015年	34.3	36.9	18.5	2.6		

その一方で、1日のスマホ使用時間についての質問には（回答は小4以上）、小4～6年生は33.4分、中学生は95.7分、高校生は138.3分。スマホの時間が長くなるほど、読書時間が短くなるという結果。いろいろな情報が簡単に手に入る時代になり、知りたい情報を手軽にすぐに入手できるようになった反面、あれも、これもと手を出し、情報に振り回されて、返って忙しく慌ただしい生活を強いられているような日々となってしまっているのではないかと心配もします。

この調査では、「家で本や新聞を読むことの大切さを保護者が伝えているか」も質問していて、「伝えている」と回答した保護者の子どもは「読書をしない」割合は44.0%なのに対して、「伝えていない」保護者の子どもは「読書をしない」割合が67.9%だったそうです。また、耳の痛い話ですが、保護者自身が「自分の能力を高めるための勉強をすること」が「ある」と答えた保護者の子どもは「読書をしない」が48.9%に対し、「ない」と答えた保護者の子どもは56.0%。保護者の学びに対する姿勢とも関連がみられる…と分析されていました。お家の方の言葉かけで、読書への取り組む様子が変わるようですから、ぜひ、家庭で読書の大切さを話してあげてください。



○5月8日(金) 15:00~

三島町の天理教近くで、激しい雨の中体操服姿でリュックを背負った小学校3年生くらいの女の子が傘を持たずにひとり歩いていた。「どこまで行くの?」「〇〇クリニックまで」「1人で?」「〇〇クリニックにお母さんがいるので」とのこと。傘を持っていなかったため、自分の傘を「これあげるから使って。おばさん達は補導員です」というと、にっこり笑って「ありがとうございます」と言って雨の中歩いて行った。



○5月14日（木）15:00～

中央公園は小学生の子ども達がたくさんいて、自転車にヘルメットがおいである子もいたが、ヘルメットのない自転車の方が多かった。また、公園から左右を見ず飛び出してくる子もいたので、公園付近を運転する時は気をつけないといけないと思った。

○6月1日(月) 15:00~

中学生が〇〇クリニック周辺道路を自転車で通行していた。集団で車道を走り、斜めに横断する生徒や飛び出してくるような勢いの運転の生徒が多かった。



○6月14日（日）16:00～

量販店のゲームセンターで小学生（高学年）5人が品物のいっぱい入った袋を持っていたので、「沢山取ったねえ」と声をかけると、「4000円使った」と返答。お金の価値をわかっているのだろうか。敦賀駅前の店舗で、ニット帽を被った中学生か高校生の2～5人が大声を出し、音を立てるなど騒ぐことがあり、店員が注意しても聞かないので警察を呼んだとのこと。



○6月17日（水）18:00～

最近、高校生の帰りが遅いことが気になる。補導担当時刻を終えた9時過ぎでも、自転車に乗っている高校生の姿を見る。学校はどのような指導をしているのか気になる。



○6月22日（月）17:00～

高校生は期末テスト前のため、学習スペースを持つ複数の場所で席を占領している様子が見られた。駅前複合施設2階の学習スペースは個別スペースは満席であり、オルパークの2階も高校生でほぼ満席の状況。量販店のフードコートでも勉強している高校生が見られた。

