



明日に光

太田市立宝泉東小学校 学校だより 第4号 令和元年7月12日

SOSの出し方～自分を大切にしよう～

6月の全校朝会で、SOSの出し方について話をしました。群馬県中学生版「SOSの出し方に関する教育」プログラムを小学生向きに簡単にしました。以下に紹介します。

生まれたばかりの赤ちゃんは、泣いて周りの人に伝えます。誰にも、こんな時代がありました。大きくなるにつれて、大切にされてこなかった、自信がもてない、病気になったり、いじめにあたり苦しかった、つらかったという人がいるかもしれません。でも、これまで自分なりに我慢して、頑張ってきた皆さんは、一人一人がとても大切な存在です。

さて、今日は、心の状態について、考えてみましょう。最近、あなたは何かストレスを感じることはありませんか？ストレスとは何なのでしょう？ストレスとは、周りからの刺激によって、心や体に負担がかかった状態のことをいいます。ストレスは、「よくないもの」と思われがちですが、適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれます。「よし！頑張ろう！」と向き合った時、自然とやる気や集中力が高まってきます。私たちは、適度なストレスを乗り越えることで、成長しているのです。

ある調査（H21年度厚生労働省全国家庭児童調査）結果によると、不安や悩みがあると答えた小学生の割合は71.6%でした。みんな、けっこう悩んでいます。中学生は、81.2%です。

心や体が、こんな状態になることはありませんか。今の自分に自信がもてない、心配なことがあって食欲がない、眠れない、おなかが痛くなる、イライラがずっと消えない、ちょっとしたことで腹が立ったり、「消えたい」と思ったり…

それは、あなたの心のSOSかもしれません。ストレスの対処方法もあります。大きな声で歌う、好きな音楽を聴く、好きな物を食べる、運動する、眠る、紙をビリビリ破る、ゆっくりお風呂に入る…



それでもストレスが解消できないときは…。周りの人に話してみましょう！

誰か、話しやすい人がいますか？お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族や、学校の先生、友だち、スクールカウンセラーさんなど。ぜひ、周りの人に話してみてください。

SNSは、自分は心配しているのに、相手から誤解されてしまうこともあります。気持ちを直接、伝えることが大事です。友だちに相談したり、友だちから相談を受けたりして、自分たちだけでは解決できないと思ったときは、周りの大人に相談しましょう。最初から大人に相談することもいいです。

相談することは、自分の思いを言葉にしてみることで、相談しているうちに「自分ってこんなふうな思っていたんだ」と自分自身の気持ちに気づくことがあります。自分のことを客観的に見られるようになります。自分のもやもやしている気持ちが整理されて、心の苦しさが軽くなります。

もし、誰に相談したらよいか困ってしまったら…。心の苦しさを安心して話せる場所、相談機関があります。例えば、「24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 なやみ言おう」などです。相談機関は、ただ話を聞いてもらいたいだけでもOKです。自分の名前や学校名を言わなくても大丈夫です。内緒で学校や親に連絡することはありません。

最後に、「ワカバ」というJポップグループの「あかり」という曲とアニメを紹介します(検索で視聴可)。

<6月4日全校朝会の話より一部リライト>【参考：群馬県「SOSの出し方に関する教育」プログラムより】
相談機関の紹介 ヤングテレホン（太田市青少年センター）0276-52-6701（平日9:00～16:30）
メール相談（24時間受付） youngtel@mx.city.ota.gunma.jp

毎時間の授業を大切に！

5/31は、指導主事訪問で、学校教育課の関口指導主幹と増山指導主事が昨日来校し、授業や校内研修についての指導助言をいただきました。

今年度は、「確かな学力を身に付けた児童の育成～算数科を中心に『考えを伝え合う力を高める指導の工夫』を通して」を研修テーマに、学力向上に取り組んでいます。目指す資質・能力として、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」を柱に、日々の教育活動を行っています。学習習慣は毎日の積み重ねで身につきます。学校の授業を大切に、家庭学習など毎日続けるようにしましょう。夏休みも、計画を立てて学習をしましょう。



JAZZ鑑賞会 昨年度に続いて6/19に5、6年対象に実施しました（文化庁芸術家の派遣事業）。名演奏や児童との共演を通して、豊かな創造力や発想力を養い、優れた芸術にふれる良い機会でした。

異学年一緒 新体力テスト

保護者の皆さんの世代では、スポーツテストと言っていた「新体力テスト」を、5月下旬にシャトルラン、6/6に、上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・ソフトボール投げの種目について実施しました。

本校では、伝統的に、上の学年と下の学年の児童が組んで行っています。いわゆる異学年（たてわり）活動の一環です。1年生は6年生がお手伝い、2年は5年、3年は4年、本校では上の学年の児童がサポートしながら、新体力テストを行いました。自分の運動能力を知って、今後の体力向上を意識しましょう。天気のいい日は、休み時間は元気に外で遊びましょう。また、ご家庭でも、休日など、家族そろって体を動かすなど、子どもの体力づくりを意識して、家族のだんらんを過ごしていただくとありがたいです。



委員会活動 学校を楽しく安全に居心地良く

特別活動は、「学級活動」「児童会活動」「クラブ活動」「学校行事」の4つの内容を通して、集団や社会の形成者としての見方・考え方や資質・能力を育成することを目指しています。

6/10の朝行事で、委員会紹介集会が行われました。各委員長の6年生は、今年度の活動方針や内容を、そらんじて発表していました。すばらしかったです。児童会活動の各組織として各委員会活動があります。宝泉東小学校を、楽しく安全に居心地良くするために、委員会活動を充実させましょう。問題を解決するために、みんなで話しあって合意形成したり、意思決定したりして、先生の指導の下、児童が自主的に活動できるようにしましょう。これは、学級活動も同じです。

献身的に冷静、的確遂行

腎臓



通知表について！

終業式の日に渡される通知表。「がんばったところ」「よくできたところ」をほめ、「苦手なところ」「がんばりたいところ」を励まし支援していただきたいと思えます。なお、総合所見として、担任が毎学期記述します。「家庭から」には、1,2学期、簡単に結構ですので、必ずご記入ください。

協力し合った5年生林間学校

6/24(月)25(火)1泊2日の東毛少年自然の家(藪塚町)での林間学校が無事終わりました。1日目のチャレンジハイクは、雨天により山での危険を回避するため中止し、室内でクラフト(スプーンの柄を作成)をしました。夕方6:30からのキャンプファイヤーは、雨も上がり、高々と炎が燃え上がり、ダンスやレクで熱気のある楽しい時間をみんなで過ごせました。2日目は、ピザづくりで、班のみんなで協力して、薪釜で焼いたおいしいピザがどの班もできあがり、舌鼓を打ちました。自然の中の宿泊学習を通して、集団生活のルールを守り互いに協力し合うことができました。



今後の主な行事予定

詳細は、行事予定表や学年だよりをご覧ください。変更になる場合もあります。

日	曜	行事
8月		プール・図書館 7/22～25、29～31
		7/22～24 サマースクール(午前中)
8/1(木)		市水泳大会 予備日 8/2
8/10(土)		県水泳大会
8/13(火)～16(金)		完全閉庁
8/20(火)		全校登校日
8/25(日)		PTA 親子除草作業 6:30

日	曜	行事
9月		
9/2(月)		2学期始業式 一斉下校 14時(子ども安全協力の家の確認)
9/19(木)		3年 校外学習
9/28(土)		運動会
9/30(月)		振替休業日
		※運動会については、後日詳細のお知らせを出します。



○夏休みが始まります。太田市の小中学校は、土日を入れると、7/20から9/1までとなります。家庭での生活が中心となります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。さて、人は3つのことから学ぶそうです(出口治明氏)。簡単に言うと、「本・旅・人」です。本からは、デジタルメディアからでは味わえない知的な刺激があります。旅とは、子どもにとっては、「体験」とも言えます。子どもの頃から、色々な体験をすると、自主性や創意工夫、粘り強さ、思いやりなどを育みます。体験で、新たな発見もあります。そして、人との交流で人は成長します。子供達にも、読書、良い体験や経験、人とのかかわりをさせてほしい夏休みです。 学校だより文責：学校長 伏島均