

せせらぎ



令和5年 11月 29日
富士市立原田小学校
学校だより 12月号

(令和5年度 重点目標) あなたに「いいね。」自分も「いいね。」

子供たちの成長を感じています

11月15・16日、修学旅行がありました。6年生は、どんな日程を組むのか、見学場所で何を学習するか、どんな日程か、お小遣いをどこでどのように使うのか等について、事前によく調べ、考え、グループで相談してきました。そのため、当日は、見学を楽しみながらも規律ある行動ができ、見学先やバスの運転手・ガイドの方々など、様々な方からお褒めの言葉をいただきました。6年生が修学旅行に向けてきちんと準備をし、目的をもって臨めた成果です。それは同時に、原田小学校の子供たちが、普段から穏やかに生活できている表れでもあると感じました。

6年生だけでなく、他の学年の子供たちも、4月から大きく成長しています。励まし認めながら、残り4か月、さらなる成長を支えていきたいと思えます。

今月も、学校の教育活動へのご支援をよろしくお願ひします。

校内図工展

11月20日～30日、校内図工展を行っています。他学年の作品を鑑賞し、様々な表現に興味を持ち、自分の作品作りに生かしていくことがねらいです。作品をじっと見つめて素敵な表現を味わう子、友達と表現について語り合っている子、まだ学習していない技法について先生に質問する子など、様々な形で作品鑑賞を楽しんでいます。吉原第三中学校の生徒の作品も展示しており、中学校美術の学習をかいま見て、その素晴らしさに感心する声が上がっていました。

鑑賞した感想は、「鑑賞カード」に書き、相手に伝えます。図工の作品を通じて気持ちを伝えることは、相手に「いいね。」を伝え自分の「いいね。」に気付くよい機会になっています。

学校保健委員会

11月27日(月)、学校保健委員会がありました。5・6年生が、スクールカウンセラーの大石先生から、「ストレスとの付き合い方を知ろう」という演題でお話を聞きました。その時に子供たちが学んだ、ストレスとうまく付き合う方法について、一部紹介します。

- ①リフレッシュをする(体を動かして遊ぶ、おしゃべりをする、好きな音楽を聴くなどです。)
- ②ストレスに強い体や心を作る(よく遊び、よく食べ、よく寝て、元気のパワーを溜めます。)
- ③ブラシーボ効果・プラセボ効果(「よし、自分もやってみよう。うまくいく。きっとできる。」など、自分で思い込むことで体に良い影響を与えることです。)
- ④ストレスマネジメント(寝る前や起きた後などに、「よく頑張った」「きつとうまくいく」と心の中でつぶやくことです。自分の頑張りをねぎらうことが大切です。)
- ⑤6秒ルール(感情のピークは長くても6秒です。怒って嫌な気持ちを友達に伝えそうになった時に、心の中で6秒数えると、友達や周りの人が傷つく言葉や態度をとらずにすみます。)
- ⑥ミラクルカウントダウン(3回深呼吸をし、目をつぶってゆっくり5から順番に下がって数えます。「5 4 3 2 1 はい、落ち着いた」)
- ⑦不思議な呪文(「落ち着いて」「大丈夫」などを心の中で唱えて自分を落ち着かせます。)
- ⑧イメージ法(広い海、大好きなペットなど、気持ちが落ち着く場面や物を思い浮かべます。)
- ⑨呼吸法(楽な姿勢で座り、腹式呼吸でゆっくり深呼吸します。)

ストレスがかかった時に元に戻る力・はね返す力(ストレス耐性)は高めていくことができること、適度なストレスは心と体を成長させることも学びました。子供たちが、自分なりのストレスとの付き合い方を見つけていけるとよいと思えます。