

地域の風がいきかう学校



【学校教育目標】

- 心と体が健康で何事にも進んで取り組む子どもの育成
- ・自分から学ぶ子
- ・広い心の子
- ・じょうぶな体の子

学校便り 第5号
令和6年7月26日
釧路市立芦野小学校
TEL 37-2151



芦野小HP QRコード

8月帰宅時刻
午後6時00分



◇8月の行事予定◇

日	行事予定(変更になる場合があります)	日課表
1(木)		
2(金)		
3(土)		
4(日)		
5(月)		
6(火)	夏季休業 7月27日(土)~8月25日(日)	
7(水)		
8(木)		
9(金)		
10(土)		
11(日)	山の日	
12(月)	振替休日	
13(火)	閉庁日	
14(水)	閉庁日	
15(木)	閉庁日	
16(金)	閉庁日	
17(土)		
18(日)		
19(月)		
20(火)		
21(水)		
22(木)		
23(金)	パワーアップ週間 (ノーメディアデー) 8月25日(日)~27日(火)	
24(土)		
25(日)		
26(月)	2学期始業式,図書返却(高),校区パトロール隊	②
27(火)	修学旅行(6年),図書返却(低)	②
28(水)	修学旅行(6年),社会見学(1年 弁当), 図書返却(中)	②
29(木)	教育実習開始(~9/27),回復休業(6年), ALT 来校	②
30(金)	劇団四季「こころの劇場」(6年 弁当), 社会見学(2年 弁当)	②
31(土)		
8月の校区パトロール隊 26日(金) 1~6年 14:10		

ラジオ体操に行こう！ ~ラジオ体操には落ち着きのある子どもに導く効果がある~

校長 高 昌 之

1学期が終わります。今学期もトラブルを受けて、校長室で子ども達と話し合う場面がいくつかありました。子ども達は成長の途中です。今は、「失敗や傷つきのワクチン」をたくさん打って、ストレスへの抗体を作っている最中です。ピンチはチャンスです。忘れてはいけないのが、「チャンスはピンチの顔をして寄ってくる！」ということです。ピンチと真剣に向き合った時に“変わる”チャンスと出会えるのです。校長室では、個々の言い分(それぞれの物語)を聞いたうえで解決策を一緒に考えます。「想い(動機)を認めて手段を認めず」で関わります。

1. 動機を聴く：「君はどうしたかったの?」「どうなると良かったの?」
2. 手段を聴く：「それで、何をしたの?」「それで、互いが納得して幸せになれた?」
3. 選択肢を聴く：「他の方法は何かある?」「うん、他には?(繰り返す)」
4. 行動の決定：「次に同じような場面になったらどの方法を使う?」
5. かも連鎖：「うまくいくかもしれないし、うまくいかないかもしれないけど、意識してやってみようか」

「言って聞かせる」のは、『説得』の関係です。相手に『納得』してもらうには、「話を聴く」という関係でないと無理です。子どもは「自分だけが悪いんじゃない」で頭の中がいっぱいになります。「想い」はしっかりと聴く。間違っている手段は正すが必ず自己決定させる。同じ手段をくり返すのであれば、「ペナルティーの契約」をする。この関わり方をお勧めいたします。

さて、話はガラリと変わりますが、町内会の皆さんと夏休み中のラジオ体操についての意見交換をしました。子ども達のために損得抜きで準備を進めてくれる姿に感謝の気持ちでいっぱいです。朝のラジオ体操は、昔から行われている日本の風物詩であり文化です。災害時や国際的な試合観戦などで暴動などにつながらず、落ち着いた行動ができる日本人の姿に賞賛の声が度々世界から起きますが、実はこのラジオ体操の文化が影響しているのでは、と昨年も書きました。

その理由を述べてみます。神経ホルモンの中にセロトニンというホルモンがありますが、興奮ホルモン(ドーパミン)や怒りホルモン(ノルアドレナリン)の中和や調整をする働きがあります。セロトニンが不足するとキレやすくなったり、うつ傾向になったりなどの影響があります。セロトニンが多く出るような生活様式は、気持ちが落ち着いて正しい判断力ができるようになります。では、セロトニンはどういう時に出てくるのか?下記の3つを紹介します。

- ① 朝日を浴びる ② リズム運動をする ③ 深呼吸をする

朝のラジオ体操は、この3つの条件を全て兼ね備えています。かつて、日本の夏休みには、全国どこでもたくさんの子もたちがラジオ体操をしていました。昔と比べると、参加率が大幅減になっていますが、ぜひご家庭で背中を一押ししていただければと思います。(ちなみに、セロトニンは14~16時間後にメラトニンという睡眠を促すメラトニンになります。)

<芦野小の電話対応時間>

【平日】 7:30~18:00 【定時退勤日】 7:30~17:00 【長期休業中】 8:00~16:30

※職員の勤務時間は、8:00~16:30です。

・児童の生命に関わる重大事案など急を要する場合には、警察(110番)、救急(119番)または、釧路市役所(23-5151)までご連絡願います。

悩んだときの相談窓口

児童や保護者の方の悩みや相談を広く受け止める相談機関があります。もちろん、学校への相談でもかまいませんが、相談先が複数あることで、お子様の助けになることがあるかもしれません。つらい時にSOSが出せるよう、相談先をご紹介します。

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル・メール相談)	北海道教育委員会 (文部科学省)	0120-3882-56 (0120-0-78310)	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
		sodan-center@hokkaido-c.ed.jp		
児童相談所虐待対応 ダイヤル「189」	北海道保健福祉部 (厚生労働省)	189 (いちほやく)	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部 (厚生労働省)		平日9:00~17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30~17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドラインほっかいどう	認定NPO法人 チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00~21:00 (12/29~1/3除く)	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45~17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00~21:00 土日祝10:00~16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康LINE相談	北海道保健福祉部		平日、土曜日 18:00~22:00 日曜日 18:00~翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。
性暴力被害者支援センター北海道 (SACRACH さくらこ)	北海道、札幌市	050-3786-0799 または#8891	平日10:00~20:00 (祝祭日、12/29~1/3除く)	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
		sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp		
北海道ヤングケアラー 相談サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086 (電話) hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247 (SMS専用) facebook.com/ebetsu.carers (Facebook) @youngcarer2022 (X旧:Twitter)	開設時間 平日8:45~17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。

安全で節度ある生活を！

明日から夏休みになります。お配りした「生活だより」をお子様と一緒に見ながら、夏休みの過ごし方をご確認ください。あわせて、ゲームやスマートフォンなどの使用の仕方や使用時間についてもご確認ください。

節度ある生活を送り、楽しく充実した夏休みにしましょう！

(1)「交通ルールを守ること」です。特に、交通事故は一瞬の判断で人の一生を左右することにもつながります。大切な命を守る行動ができる子供たちであってほしいと願っております。

- ① 信号を守る。青信号の点滅は止まれの合図。
- ② 横断歩道でないところを渡らない。横断歩道を渡る際には、左右の確認を確実に行う。
- ③ 車道にはみ出さない、とび出さない。車道で遊ばない。
- ④ 二人乗りや手放し・片手運転はしない。

(2) 夏休み中は、ゲームをしたり、PCやスマホでインターネットを利用したりする時間がたくさんあります。一日、何時間もゲームやインターネットを利用したり、SNS上でのやりとりにのめり込んだりしないように、必ずお子様がどのように利用しているのか、何時間程度利用しているのかをご確認し、保護者の方の管理の下、節度ある利用に向けて取り組んでください。

<芦野小学校の家庭におけるルール>

- ① 家での使用は2時間以内にしましょう。
- ② 午後8時30分以降は、情報機器を保護者に預けましょう。
- ③ 週1回は、ノーメディアデーを設けましょう。

<持ち帰ったクロームブックの使用について>

- ① タブレットドリルを行ったり、学習に関することを調べたりすることに使います。
- ② 友だちとメッセージのやりとりをしたり、Meet等のオンライン会議システムを使ったりすることはできません。
- ③ 30分に1度は、目を休めながら使用しましょう。
- ④ クロームブックは、釧路市からの借り物です。大切に使いましょう。

町内会意見交換会より

本校では、定期的に校区の町内会の皆様と意見交流を行っています。先日、第1回目の意見交換会を行いました。町内会の皆様からいただいた内容をご紹介します。

- ① ラジオ体操には、町内会への参加の有無にかかわらず、参加することができます。生活リズムを整えるために、是非参加してください。たくさんのお子様や保護者の皆様の参加をお待ちしています。
- ② 車道の真ん中を自転車で走っている子、曲がり角でスピードを出して運転している子、一時停止をしない子などをたくさん見かけます。

校外生活のきまりの一部変更

校区外の行って良い場所を一部追加いたします。詳細は、生活だよりをご確認ください。

- ① くしろスーパーアリーナ
(3~6年 徒歩又は自転車)
- ② 釧路町プール
(5・6年 公共交通機関又は保護者の送迎)

◆◆ 学校閉庁日について ◆◆

本校の学校閉庁日 8月13日(火)~8月16日(金)

学校閉庁日や休日は、職員は出勤しないことから、来校者、電話等への対応は行いませんので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- なお、緊急で学校へ連絡が必要な場合は、下記までご連絡願います。
- 緊急連絡先 教育委員会 学校教育課 教育政策担当
電話 0154-65-6450 (8時50分~17時20分)
 - 釧路市役所代表電話 (上記以外の時間)
電話 0154-23-5151