



令和2年1月27日発行 No.12 発行責任者 校長 西村浩一



「深呼吸」

校長 西村浩一

私は人からよく「声が小さい」と言われます。おまけに話をしていると途中で息が続かなくなることがよくあります。呼吸が浅いのでしょうか。よく「声が枯れているね」とも言われるので、もしかしたら無駄な息の出し方をしているのかも知れません。

終業式の中で深呼吸について話しました。実際に子どもたちにやってもらいました。5秒で吐き切って3秒で吸い、1秒止める。息を吐き切ると自然と息が入ってくるので、吸うよりも吐くことに意識を集中する。それを何度も繰り返すだけです。すると気持ちが落ち着いてスッキリするというのを感じてもらいました。

呼吸すること、つまり体を使うことで気持ちをコントロールできることを体感してもらいました。心と体はつながっている。それを理解してほしいです。

ここまでは子どもに話していませんでしたが、仕組みはこうです。我々はストレスを受けると交感神経・副交感神経からなる自律神経のバランスが崩れます。自律神経は内臓の働きや血流、体温など体の機能を調整する働きがあります。ストレスにさらされ続けると交感神経が優位になり、肩こりや不眠、頭痛、食欲不振などの不調が生じやすくなります。そこで副交感神経もバランスよく働かせる必要があります。しかし自律神経は意識ではコントロールできません。そこで登場するのが深呼吸です。意識的に深く息を吐くと副交感神経が働くようになり自律神経のバランスをとることができるのです。まさに心と体はつながっています。

子どもたちには、だからこそ勉強・運動だけでなくいろんなことにチャレンジして、心と体をバランスよく成長させてほしいと伝えました。

最近ストレスマネジメントということが言われるようになりました。それだけ現代人はストレスにさらされることが多くなったということでしょう。ストレスを放置しておくことによって心臓の引き金になります。ストレスマネジメントで大事なのはこの深呼吸です。ですから子どもにも我々大人にとっても深呼吸は有用です。だからと言って私の声の小ささと枯れた声は治ることはないと思いますが…。

さて、3学期がスタートしました。6年生にとっては小学校生活最後の約2ヶ月。他の学年の子どもたちも含めて、目標をしっかりとってぜひ悔いの残らない達成感のある2ヶ月を過ごしてほしいと思います。

保護者や地域の皆様には本年度も引き続き学校へのご支援ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

大寒を過ぎ、まだまだ厳しい寒さが続きます。子どもが元気に残りの3学期を過ごせるよう、健康にかかわって特段ご留意下さいませようお願いいたします。

3学期スタート!

例年になく天候に恵まれた冬休みが終わり、20日から3学期が始まりました。年末に本校でも流行したインフルエンザですが、この1週間はその兆しもほぼ見られず、元気に学校生活を送ることができています。しかし、学校のリズムに慣れるまでの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいを十分に行い、規則正しい生活を心がけるよう、ご家庭でもご配慮ください。



なお、1月27日(月)～1月31日(金)は生活リズムシートを使用する期間になっています。夏休み明けの時と同様に子供たちはそれぞれに、めあてを持ってこれに取り組めます。保護者のみなさまにおかれましても、子供たちがめあてを達成できるようご協力いただければ幸いです。また、ご家庭の方から一言いただく欄も設けてありますので、是非ご記入ください。ご協力よろしくお願い致します。

生活・健康・安全目標

6送会の取り組みを頑張りましょう

冬を元気にすごそう

冬を安全にすごそう

◆ 2 月行事予定

| 日 | 曜 | 主な行事 | 給食 | 日 | 曜 | 主な行事 | 給食 |
|----|---|-----------------------------|----|----|---|---------------|----|
| 1 | 土 | | | 16 | 日 | | |
| 2 | 日 | | | 17 | 月 | 朝会 児童委員会 | ○ |
| 3 | 月 | 朝会 児童集会 職員会議 | ○ | 18 | 火 | ALT | ○ |
| 4 | 火 | 校内スケート大会 中学校体験入学・保護者説明会(6年) | ○ | 19 | 水 | 5時間授業 職員会議 | ○ |
| 5 | 水 | (スケート大会予備日) | ○ | 20 | 木 | | ○ |
| 6 | 木 | 5時間授業 分掌部会 新入生1日入学・保護者説明会 | ○ | 21 | 金 | | ○ |
| 7 | 金 | 5時間授業 分掌部会 カーリング教室(5・6年) | ○ | 22 | 土 | | |
| 8 | 土 | | | 23 | 日 | 天皇誕生日 | |
| 9 | 日 | | | 24 | 月 | 振替休日 | |
| 10 | 月 | 児童委員会 | ○ | 25 | 火 | CS推進委員会 | ○ |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | | 26 | 水 | スクラムランチ | × |
| 12 | 水 | | ○ | 27 | 木 | | ○ |
| 13 | 木 | 4時間授業 教職員研修会 | ○ | 28 | 金 | | ○ |
| 14 | 金 | 5時間授業 職員会議 | ○ | 29 | 土 | 土曜活動日 6年生を送る会 | × |
| 15 | 土 | | | | | | |

スケート学習

今年も3学期の体育の授業はスケートから始まっています。
 例年にない小雪の影響でコース幅がいつもの半分とはなっているものの、まずまずのリンクコンディションで学習を行うことができています。
 また、今年も坂本孝志様に全学年の授業にご協力いただいています。全員が専門的な指導を受け、ぐんぐん力を伸ばしています。
 関係の皆様方に感謝いたします。
今年のスケート大会は2月4日(火)10:15~11:25に行います(予備日5日(水))。短い学習期間ではありますが、その成果をぜひご覧ください。応援よろしくお願ひします。



学校支援ボランティアの皆様、本当にありがとうございます

各種授業の講師やお手伝い、学校内外の環境整備、図書の読み聞かせ、図書バーコード化作業など、多くの方々にボランティアとして教育活動に携わっていただき本当にありがとうございます。おかげで子供たちも、職員も、充実した教育活動を行うことができています。今後どうぞよろしくお願いいたします。

なお、本校では引き続きボランティアスタッフを大募集中です。ほんのちょっとのお時間でも構いません。たくさんのご応募をお待ちいたしております。

お申込み、お問い合わせは、教頭までご連絡ください。

インフルエンザに注意を!

表の記事でも書きましたが、まだまだ全国各地でかぜ、インフルエンザの流行が見られます。かぜやインフルエンザにかからないように、次のことに気をつけてください。

- ① 外出後の手洗い、うがいを丁寧に行う。
- ② 風邪かなと思ったら早めに病院で診てもらう。
- ③ 人ごみの多い所への外出は控える。特に大型店。
- ④ 睡眠、栄養を十分取る。
- ⑤ 汗の始末をしっかりする。

冬休み作品展

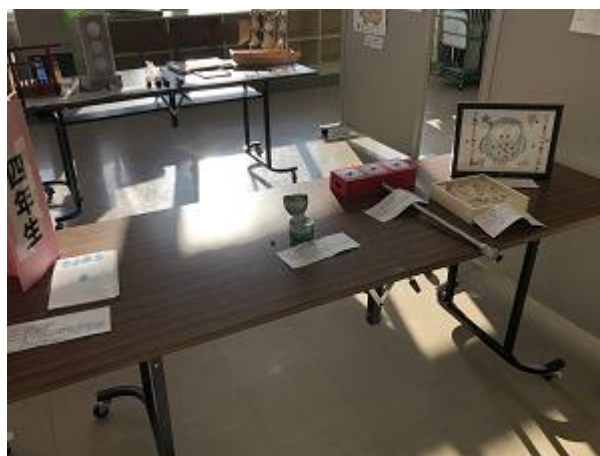
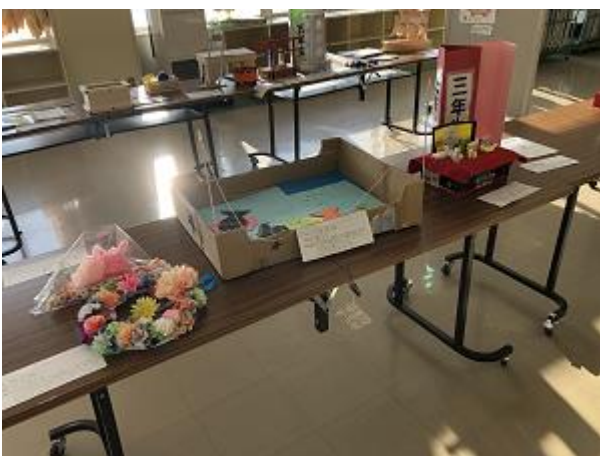
1年生



2年生



3・4年生



5・6年生



掲示物

