



月一だより

中央区立 月島第一小学校
平成30年7月 NO.439

ストレス(緊張) から リラックス(弛緩)へ そして 不安 を 安心に

副校長 原田 哲

清澄通りのプラタナスの葉が大きく、そして緑が高くそびえています。職員室の私の席の後ろの、ガーデンシクラメンは、つぼみが伸びてきて花が咲いています。校庭では、昨年、用務主事さんに、旧飼育小屋を、改修してベンチを置き、休憩小屋にいただきました。座ると、日陰で、ログハウスのような中で、とても落ち着きます。その隣には、ビオトープとして、池があり、冬には、氷が張って、休み時間に 見に来ていた児童と厚さを比べたことを思い出します。先日、校庭の安全確認で回っていると、桃色の蓮の花が2本、水の上に花を広げていました。木道の左側には、金魚たちが泳ぎ、なんと、亀も頭を上げて、私のことを見ていたようです。

世の中で、一番大事なものは、私は、生命 (いのち) であると思います。生物だけではなく、形あるもの、そして、目には見えない、聞こえてくる言葉や、心の中で、思っていることなど、あらゆるものに、生命 (いのち) があり、大事にしていこうと思って、行動しています。

でも、自分の思い通りにいかないとき、そばにいる人が話を聞いてくれないとき、失敗して叱られたときなど、自分の思いがうまく伝えられなくて、ストレスがたまり、不安がふくらむこともあります。そんなとき、ストレスを解消して、リラックスする方法や、何かをきっかけに、不安な気持ちが、安心に変わることがあります。

周囲の人を傷つけずに、あるがままの自分を受け容れて、そばにいて寄り添う人も、いつかどこかにきっといます。今、自分がしていることや、周りでおきていることは、全て何か意味があると受けとめて、また、明日ここ月島第一小学校で、働ける喜びを感じて、一人でも多くの人に、少しでも長く、ストレスからリラックスへ、不安を安心に変えていくことができるような、存在になり、日々、過ごしていきたいです。

皆さんの、解消法、安心な空間、そばにいて心が穏やかになる人など、そっと教えてください。

7月の生活目標

規則正しい生活をしましょう。

特別活動部より

特別活動部主任 岩本 明澄

今年度、特別活動部では「きょうだい学級」「たてわり班」での活動を充実できるよう計画しております。5月の地域清掃では、2・4・6年生がたてわり班に分かれて地域に出かけ、上学年が下学年の面倒をみながら協力し、日々温かく見守ってくださっている地域への奉仕活動として学校周辺のゴミ拾いをしました。多くの保護者の方々にご協力いただいたこと、感謝申し上げます。

また、先月の2日(土)には全校で「月一まつり」を実施しました。事前に、代表者がお店の内容を伝える「お知らせ集会」も行い、学級ごとにアイディアを出し合い、協力して準備を進めてきました。当日は、2～6年生のお店を、前半後半に分かれてきょうだい学級ペアで回り、手をつないで楽しそうに活動する子供たちの姿が見られました。各お店、「ゴミを出さない」「全学年が楽しめる」工夫があり、説明係・宣伝係など、それぞれの役割に責任感をもって活動している姿も立派でした。6年生恒例のお化け屋敷も大人気でした。

様々な行事を通して、異年齢交流や集団活動を充実させ、思いやりや、協力の大切さを感じ取らせていきたいです。

水泳指導について

体育主任 水野 真輝

先月の21日(木)にプール開きが行われ、子ども達が待ちに待った水泳学習が始まりました。

低学年は「水遊び」として水慣れの時間を十分にとり学習を進めていきます。水の中で息を吐いたり浮く遊びを通して伏し浮きやだるま浮きをしたりして泳ぎの基本となる技能を学習します。

中学年では「浮く・泳ぐ運動」として、けのび、バタ足やかえる足の技能の習得、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸など初歩的な泳ぎができることを目指します。

高学年では「水泳」として続けて長く泳ぐことを目標として学習を進めていきます。5年生は館山臨海学校での遠泳に向けて、自分のめあてを立てて学習します。また、6年生は小学校生活最後の水泳です。9月に行われる中央区水泳記録会を最終目標に自分の泳ぎに磨きをかけます。

今年も事故やけがに留意しながら学習を進めていきます。保護者の皆様におかれましても、お子様の健康や爪切り等の衛生管理のご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

