



三島市立北上小学校だより

令和2年度 6月号

北上の子

認め合い 伸ばし合う 心豊かな北上の子

北上小の合い言葉(三つの心) おもう心 むかう心 のびる心

コロナウィルス感染防止対策のため、令和元年度末から令和2年度5月までは、休校となり日本全国の学校が未曾有の経験をする事となりました。保護者の皆様、我々学校関係者、地域の方々にも不安な時期でありました。この状況の中で、何より子供たちの心の状態が心配でなりません。そのため、先生方は、週1回の登校日で会える僅かな時間を子供たちの心に寄り添える時間として大切にしてきました。我々教職員も僅かな時間ではありますが、子供たちの笑顔に支えられていました。ここでやっと、静岡県の緊急事態宣言が5月14日付けで解除され、登校日も増え5月25日の週からは、毎日、分散登校で2時間の授業を行う慣らし的登校日を行ってきました。そして、6月1日からは、学校再開となり4月当初の失われていた時間を取り戻すようがんばっていきたいと思います。しかし、再開後のコロナウィルス感染防止対策をしっかりと行わなければならないため、マスク・手洗い・三密にならないよう神経質にならなければならない状況もたくさんあります。保護者の皆様もご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

学校再開に向けて! (おもう心)

休校となったこの期間、学校では先生方が家庭学習の資料をつくったり、学校ブログで学習の仕方等を載せたりするなど、子供たちの状況を考えながら取り組んできました。また、登校日でのコロナウィルス感染防止対策で、三密を防ぐ対策(マスク着用・ソーシャルディスタンス・消毒)を考えてきました。また、先生方だけでなく支援員さん、図書館司書さん、そして給食調理員さんたちも再開のために環境整備等熱心に行ってくれました。学校が再開され、コロナウィルスに負けない温かい心が満ちあふれる北上小となるようがんばっていきます!

学校再開慣らし登校日! (おもう心)(むかう心)(のびる心)

6月1日の学校再開に向けて25日(月)から慣らし登校日が始まりました。久しぶりの友だちとの再会、授業を行い学習することの楽しさ、新しいクラスの仲間との学級づくりなど子供たちは生き生きとしていました。これから北上の子供たちは、クラスへの所属感・仲間意識も高まっていくでしょう。そして、仲間とつくる活動によって、一人一人の心が成長すると機会が増えてきます。北上小の合い言葉(三つの心)「おもう心 むかう心 のびる心」の成長を是非楽しみにしています。



6月の行事予定

1日(月)	学校再開 普通日課4時間(~3日) 給食開始 1年段階給食開始	15日(月)	スクール・ソーシャル・ワーカー来校
4日(木)	普通日課6時間 新時間割開始	16日(火)	スクール・カウンセラー来校 防災会議
5日(金)	普通日課5時間 委員会①5,6年	19日(金)	委員会②5,6年
8日(月)	期間限定日課開始	23日(火)	P.T.A役員会・運営委員会
9日(火)	そうじあり(火・木のみ実施)	25日(木)	ジンタ号
12日(金)	スクールガード打合せ・連絡会	26日(金)	集団下校

※6月1日(月)現在の予定です。変更の可能性があります。

スクール・カウンセラーについて

昨年度より本校のスクール・カウンセラーをお願いしていた米田先生が、ご都合により退職されましたので、大沼美知代先生に交代しました。日程等も変更となり、ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

ごあいさつ

今年度から北上中学校、北上小学校、佐野小学校のスクール・カウンセラーになる大沼美知代(おおぬまみちよ)です。相談しやすい雰囲気づくりに努めますので、よろしくお願ひします。

新型コロナウイルス感染症により、いろいろな変更があり、先を読めない状況に不安を感じる人が多いと思います。子どもたちや保護者の方々も、ストレスから次のような状態になっていませんか？

- ① イライラして家族にきつくあたってしまう
- ② 無気力になり、何をするのも面倒くさい
- ③ 寝つきが悪い 夜中によく目が覚める 日中も眠い
- ④ 胸に痛みを感じる 呼吸が苦しい

このような場合、次のことを試してみてください。

- ① イライラをぶつける前に息を大きく吐いてから深呼吸を3回する
その場を離れる みなイライラして当然…と大きく受け止める
- ② 一日一つやる事を決める ⇒ やれた自分を褒めて、やる事を増やしていく
やるべき事を書き出してみる ⇒ やれた事は線で消していく
- ③ 寝る前1時間はスマホをやめ、ストレッチをしてから寝る 朝起きたら日光を浴びる
- ④ 冷たい水を少しずつ飲み、呼吸を少しずつ深くする

大変なときにストレスを感じたり、イライラしたりするのは当然です。人にとってストレスを感じることは、悪いことではありません。問題は、ストレスのバケツがあふれてしまうことなので、その前に上記のようなストレス対処法で、ストレスを流してください。

それでも改善しないとき、辛くて仕方のないときは、誰かに聞いてもらうことで心が軽くなります。相談することをためらわないで「カウンセラーと話してみたい」と学校に伝えてください。お待ちしております。