



三島市立北上小学校だより

令和3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

北上小のブログへQRコード



令和3年度は、「新しい生活様式」を取り入れた学校の活動を行っています。変化する生活様式にも子供たちは順応し、元気に活動しております。その姿を見ると安心する気持ちが湧いてきます。しかし、今後の新型コロナウイルス感染状況にも注視しながら最適なことを判断していかなければならないことも事実です。変化に対応する力と柔軟性、保護者の皆様、地域の皆様、そして学校がトライアングルとなり、心からの連携・協働していくことを今一度、お願い申し上げます。

さて、5月は連休という長いお休みの後、4月から始まった学校生活のリズムも崩れてしまうかなと思われましたが、子どもたちは元気な笑顔で登校し、すぐに連休前のリズムで学校生活が送れています。北上小学校の子どもたちの力を感じました。また、5月7日に行われた1・2年生の遠足(天候の関係で「富士山こどもの国」から「三津シーパラダイス」へ変更)、6年生の校外学習(葦山史跡めぐり)は、仲間と行動することなど心を成長させる場面がたくさんありました。北上小の「三つの心」(おもう心 むかう心 のびる心)が成長したと感じています。昨年度、実施できなかった活動等、目的・目標と照らし合わせ実施していきます。今後ともよろしく願いいたします。



交通安全教室が行われました！(1・2年生)

安全協会交通指導員と地域のスクールガードさんの協力を得て、1年生と2年生を対象に交通安全教室を実施しました。2年生については、本来入学した1年生で行うのですが、昨年度新型コロナウイルス感染症対策のため実施できませんでした。そのため、本年度に実施しました。

北上小学区の交差点は、変則路が多いため、いろいろな方角を確認しないと危険です。安全協会交通指導員と地域のスクールガードさんが実際にその場まで行き、丁寧にわかりやすく説明してくれました。子どもたちも、自分の身を守るのは自分だという意識が身に付いたようです。ご家庭におきましても、交通安全に関する意識づけをお願いいたします。



6月の行事予定

1日(火)	5,6年運動会係会	11日(金)	スクール・カド 定例会
2日(水)	運動会総練習	14日(月)	読書旬間
3日(木)	運動会総練習予備日	15日(火)	スクールカウンセラー来校
4日(金)	運動会前日準備	22日(火)	5,6年委員会 P T A役員会
5日(土)	運動会(予備日6日)	23日(水)	引き取り訓練(1,4年)
7日(月)	振替休日(運動会)	24日(木)	ジンタ号
8日(火)	歯みがき週間 クラブ4~6年	29日(火)	6年古墳学習 クラブ4~6年
9日(水)	アルミ缶回収	30日(水)	4年わきみずめぐり

※5月24日(月)現在の予定です。変更の可能性があります。

※運動会については、保護者のみの参観となります。ご了承ください。

スクール・カウンセラーについて

本校のスクール・カウンセラーが、大沼美知代先生から、山田絵理花先生に交代しました。よろしくお願いいたします。

ごあいさつ

今年度、北上中学校、北上小学校、佐野小学校、徳倉小学校のスクール・カウンセラーの山田絵里香（やまだえりか）です。学校で見かけたら、ぜひ声をかけてください。よろしくお願いいたします。

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

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、その前に下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。

- 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

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。