



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

毎朝、子どもたちの気持ちの良いあいさつで、1日を始めることができます。授業においては、落ち着いた雰囲気の中で、個に応じた学びや仲間との学び合いによる活動が行われています。このように子どもたちが落ち着いた学校生活を送ることができているのは、ご家庭で話を聴いたり認めたり元気づけたりしながら、学校に送り出していただいている、からこそのことだと思っています。

今後ともご支援の程、よろしくお願いいたします

連休中の校外行事

連休の合間の5月2日に行われた1年生の遠足(「富士山こどもの国」)、6年生の校外学習(韮山史跡めぐり)は、自然にふれ、歴史にふれ、さらに仲間と行動することをおして、心を成長させる場面がありました。北上小の「三つの心」を育てることにつながったと感じています。学校行事がよりよい学校生活を築いていくことにもつながると考えています。

防犯教室開催(1年生)

三島警察署、三島市地域協働課、防犯サポーター、そして地域のスクールガードさんの協力を得て、1年生を対象とした防犯教室を実施しました。

映像から誘拐や連れ去りからどう身を守るか、さらに防犯ブザーの使い方、不審者への対応(ついていかない、車に乗らない、大声を出す、すぐ逃げる、知らせる)を学びました。昨年度中、校区内で不審者による声かけなどの事案はありませんが、市内では報告されています。ご家庭におかれましても防犯について話題にしていただければと思います。

3年ぶりのPTA奉仕作業

5月14日(土)PTA学年部主催の奉仕作業が行われました。雨天のため、体育館、各教室、廊下、トイレにおいて、清掃美化、廃棄物搬出、パイプ椅子ストッパー交換など、普段の清掃や委員会活動等ではやりきれない部分を作業していただきました。北上小学校は、新しい学校ではありませんが、きれいな学校を目指して大切に使用していきたいと思えます。参加して下さった約80名の皆さま、ありがとうございました。



6月の行事予定 ※6月7日(火)現在の予定です。変更の可能性があります。

13日(月)	読書旬間～26日 プール慣れ～17日	22日(水)	にこペア スクールカウンセラー来校
14日(火)	新体カテスト(中学年)		4年三島の水についての出前授業
15日(水)	新体カテスト(高学年)	23日(木)	歯科検診(5,6年) 3年社会科見学 ジント号
16日(木)	歯科検診3,4年 2年ブックトーク	28日(火)	4～6年クラブ
17日(金)	避難所運営会議	29日(水)	6年古墳学習の出前授業 特別支援学級見学会
18日(土)	なかよし運動会(3組…北小)	7/1(金)	6年交通安全リーダー SG定例会
20日(月)	プール開き		
21日(火)	5,6年委員会 PTA役員会等		

スクール・カウンセラーについて

現代社会は、子どもを取り巻く環境が昔とは大きく変わり、子供に大きなストレスを与えることがあります。友達関係も希薄となり、悩みを自己解決したり友達に話して解決したりすることが困難になっています。解決できない悩みなどがある場合は、スクール・カウンセラーに相談してみませんか？（以下、昨年度のあいさつ文）

ごあいさつ

昨年度より引き続き、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・カウンセラーを務める山田絵里香（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。よろしく申し上げます。

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。