



伊那市立西春近南小学校 学校だより

南風っ子

令和6年度 第17号
令和7年2月3日発行
文責：松崎和美（校長）

立春をむかえました

2025年も、一か月が終わってしまいました。三学期残された登校日数は、29日。今年度のまとめや来年度に向けて、1日1日を大切に過ごしていきたいです。

昨日は節分。1年生は、節分に合わせて鬼のお面を作ったり、自分の中の鬼を追い出すメッセージカードも書いたりしていました。ご家庭でも豆まきをしたり、恵方巻を食べたりしたでしょうか。新しい春に向けて邪気を追い払い、この1年が健康で穏やかに過ごせるといいです。今日は、立春。とはいえまだまだ寒さが続きます。乾燥も手伝ってインフルエンザや新型コロナ等の感染症拡大も続いています。予防をしっかりと、残り少ない三学期、元気に乗り切れればと思います。



つながる

1月24日(金) 6年生 ベビーフェスタ]

総合的な学習「地域の方からの願いを実現」第2弾。「小さな子どもが遊べる場を作してほしい」という願いにこたえて、6年生が「ベビーフェスタ」と銘打ち、企画運営してくれました。前回の地域の方との交流会の経験を活かし、地域へのお知らせの工夫や赤ちゃんのためにと実施場所や遊ぶ内容の工夫も成され、楽しそうに準備に取り組んでいました。当日は4家庭の親子が参加してくださり、読み聞かせを聞いたり、マットの上ででんぐり返しを楽しんだり、輪投げやお絵かきやおり紙などと、いろいろな遊びの場を用意してあって、小さなお子さんたちも飽きずに楽しんでくれたようです。6年生も、抱っこやおんぶをしてあげたり、小さい子に目線を合わせて話しかけたりして、あやし方が上手でびっくりしました。お母さん方からは「またやってほしい!」とリクエストがあがっていました。



【1月30日(木) 5年生 来入児のみなさんとの交流会】

5年生は、来年度入学してくる1年生と仲良くなりたいと、1学期から南保育園のさくら組さんと交流してきました。一緒に田植えをして収穫したもち米は、保育園の給食でお赤飯にしたり五平餅にしたりするそうです。「たくさんもらえたので、給食に使うほかに一人一人分けてお家に持ち帰りました。とても素敵な交流なので、来年度も続けてくれるとうれしいな。」と園長先生がおっしゃっていました。

何回も交流しているさくら組さん。5年生も何回かの経験を経て、年長児さんとのかかわりが深くなってきました。楽しんでもらおうといろいろな遊びを計画し、自分たちで交流会を進めていく姿は、4月から6年生となる頼もしさを感じました。来入児の皆さんもお兄さん、お姉さんと顔見知りになって4月からも安心して小学校での生活がスタートできそうです。



令和7年度 児童会長決まる

児童会はいよいよ6年生から5年生へ引継ぎです。1月27日(月)には 児童会長候補者立会演説会と選挙がありました。選挙前には候補者が3年生以上の教室を訪問し、来年度児童会への思いを伝えてくれました。6年生からはたくさんの質問が出されていましたが、候補者の皆さんは対応してしっかり答弁していました。選挙はタブレットを使っただけの実施でした。そんな時代なんですね。



5年生は、これから自分たちが南小学校をリードしていくという自覚をもって協力し合い、活力ある児童会を作っていってほしいと思います。

《来年度児童会役員の皆さん》

児童会長 遠山 怜空 さん 副会長 酒井 麻衣 さん 副会長 西村 湊 さん

《学校からのお知らせ・お願い》 ❄️👤❄️👤❄️👤❄️👤❄️

〇アンサンブル交歓会 リハーサルにお出かけください

2月8日(土)に辰野町市民会館で行われるアンサンブル交歓会に4年生以上の有志が参加します。歌う曲目は「トゥモロー」です。先月から朝の時間を使って練習を積み重ねハーモニーを磨いてきました。当日、練習の成果を発揮してステージで思い切り歌ってほしいと思います。



2月6日(木)の朝の活動の時間(8:20~8:40)に、体育館でリハーサルとして全校の皆さんに聞いてもらいます。保護者の方で聞きたいという方は、体育館の後ろになりますが一緒にお聞きください。寒いので、暖かい格好をしてお出かけください。



〇新しい給食室の先生の紹介 野上 祐子 (のがみ ゆうこ) 先生



2月から新しく給食技師としてお勤めいただいています。調理の先生が1人増えて大変ありがたいです。お仕事に慣れるまで大変かと思いますがよろしくお願いします。先生の顔を見たら気軽に声をかけてください。

伊那市から給食技師(給食調理員)の募集プリントが出されました。調理の先生が多くの学校で不足しています。給食作りに関心のある方は、是非、市教委までお問い合わせください。



伊那市立西春近南小学校 学校だより

南風っ子

令和6年度 第18号
令和7年2月17日発行
文責：松崎和美（校長）

心と体の健康月間

2月は心と体の健康月間です。学校では下のような目的で、各学年の発達段階に合わせ、心や体の成長や命について学習しています。

- 生命誕生のしくみや、心身の発育・発達について基礎的事項を理解する
- 自己を受容し 自分を大切にしようとする心情や態度を育てる
- 心身の発育や発達段階などには個人差があることを知る
- 互いに相手の人格を尊重しあうことが大切であることを知り、相手を思いやる心情や態度を育てる
- 生涯を通じて自分らしく健康に生きていくために、自分の心や体【命】を大切にしようとする 意欲や態度を身につける

【赤ちゃん抱っこ体験】全校で、赤ちゃん人形を抱く体験をしたり、赤ちゃんとお母さんがつながっている様子が分かる模型を見たりして、命の誕生の様子を学習しました。



- ・赤ちゃんは思ったより重かった。
- ・赤ちゃんを抱っこするのは初めてだった。重かったけど可愛かった。
- ・わたしも小さい頃、こんなに重たかったなんて知らなかった。
- ・ママとへその緒でつながれていたことがわかった。
- ・命の綱がどんなふうにつながれているか分かった。

＜校長講話 こころの回復力を高めていこう＞

今月は心と体の健康月間です。今日は心の健康や心の回復力について考えてみたいと思います。

「健康な心」ってどんな感じでしょう。反対に「健康じゃない心」ってどうでしょう。

健康な心とはいきいきと自分らしく生きるために次のようなことが大切だと言われています。

- 自分の気もちに気づいて表現できること(情緒的健康)
- その状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)
- 他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)
- 生きる目的や意味を見つけ、自分で生き方を選ぶこと(人間的健康)

自分の心の状態がこのようならば「健康な心」であると言えるようです。

そうはいっても、人は嫌なこと、つらいことがあると、心が傷ついたり、落ち込んだりします。皆さんは、そういう時ありますか？ 校長先生は、しょっちゅうあります。でも、いつの間にかそんなことを忘れて元気になったりします。皆さんはどうですか？ そういう心を立ち直す力、心の回復力を「レジリエンス」といいます。

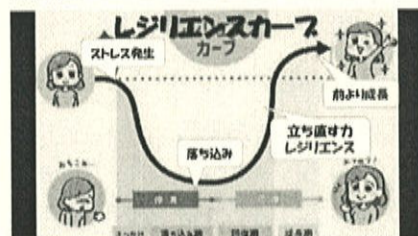
その時の心の動きを図で現すとこんな感じになります。

嫌なことや心に負担がかかることを「ストレス」とも言います。

一旦は気持ちがグーンと落ち込んで沈みます。でも、そこから立ち直ろうとする力(これがレジリエンスです)が働き、また元気を取り戻します。

この元気を取り戻したときは、前よりもたくましく成長しているのです。

レジリエンスは誰もが持っている力です。でも、その力は人によって、発揮のされ方がちがっています。すぐに元気になる人もいれば、元気になるのに時間がかかる人もいます。レジリエンスカーブもそのストレスによって落ち込みが浅かったり深かったりします。レジリエンス力は、学ぶことや経験することで、高めていくことができます。そうすれば、つらい思いから早く立ち直れるようになっていきます。



レジリエンスを高める4つのポイントを紹介します。

一つ目のポイントは、「元気」「明るさ」を大切にすること

体と心はつながっています。体が元気でないといふ心も元気ではなくなります。そのために体をしっかり休めることや規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」など生活習慣を整えましょう。そして、スポーツなどで体を動かして、血液のめぐりをよくしましょう。「笑う門には福来る」と言うように明るい心が幸せを呼びます。好きなことを楽しんで笑ったり、笑顔で人に接したり、大きな声であいさつしたり歌ったりと、心が沈んだ時は試してみてください。

二つ目のポイントは、自分を信じる、自分を好きになる

「自分ならできる・頑張れる」「自分なら大丈夫」と自分の力を信じることです。難しいことがあった時、自分の力を信じて挑戦する勇気を出してみると、意外にできたり、挑戦した自分に「よく頑張ったな」とほめてあげたくなったりする気持ちも生まれます。また、自分のいいところや得意なこと、頑張っていることを見つけることで、自分の強みが分かって自分に自信がわき、やる気が起きてきます。

三つ目のポイントは、自分の気持ちを知り、それをコントロールすることができる

今の自分の気持ちってどうなのか自分で考えてみます。すると、その気持ちはどこから来ているのかなとか、こうすればよくなりそうだと客観的に捉えることができます。

また、気晴らしをして、気持ちを切り替えることも大切です。自分の好きなことなどをやることで気分が晴れたりします。自分なりの気晴らし方法を見つけてみましょう。ちなみに校長先生は、一晩寝ると忘れてしまうことが多いです。他にも犬や猫ちゃんと遊んだりしていると気持ちが癒されてきます。

さらに、「だいじょうぶ」「なんとかなる」と前向きな気持ちに切り替えて、あれこれ考えたり、くよくよしたりしない自分にしていくことも大切です。

四つ目のポイントは、人とつながること

皆さんの周りには、あなたを大切に思ってくれる人がたくさんいます。一人ではないことを忘れないでください。そして、そういう人にどんどん助けを求めてください。助けを求めることは弱いことではありません。むしろ、勇気があることかもしれません。一人で悩まず、つらい気持ち・助けてほしい気持ちを人に伝えていきましょう。人に伝えることによって、気持ちが楽になったり聞いてくれた人が分かってくれたりして安心した気持ちが生まれます。必ず、皆さんの力になって支えてくれる人がいるはずですよ。

誰でも、嫌なことつらいことがあります。できれば避けたい・逃げたいと思います。でも避けても逃げてでもそのことはずっとついて回ってきます。嫌なことやつらいことで悩んだり落ち込んだりするけれど、自分のレジリエンス力を信じて立ち向かったり、乗り越えていったりしてほしいです。

その経験は自分を一回り大きく成長させてくれるはず。そして、次の困難が来た時も、その経験を活かしてまた乗り越えていけるとおもいます。自分のレジリエンス力を信じ、体も心も健康で、これからの自分の未来に希望をもって生活していきましょう。



《学校からのお知らせ・お願い》

○学校公開日・PTA 総会・学年懇談会 2/21 (金)

今年度最後の公開日です。ご参観よろしくお願い致します。PTA 総会に多くの方の参加をお願いしたく、昨年と日程を変えてあります。

【日程】

13:00~13:45 1~3学年参観
13:55~14:40 4~6学年参観
14:50~15:10 校長講話(視聴覚室)
15:10~15:35 PTA 総会(視聴覚室)
15:40~16:10 学年懇談会(各教室)
16:15~16:35 PTA 役員引継ぎ会(視聴覚室)

【3月の行事予定】

※予定は変更されることがあります

○ 3日(月) 6年同窓会入会式 体重測定(低)
○ 4日(火) 体重測定(高)
○ 6日(木) 6年生を送る会
○ 10日(月) 学年末大掃除(~14日)
○ 14日(金) 3学期終業式 学習まとめの日
○ 15日(土) 卒業証書授与式 離任式
○ 16日(日) 学年末休業(~4/3日(木))
○ 26日(水) 新5、6年生新年度準備登校