

上北だより

ストレスと成長

校長 本橋 教子



令和4年(2022年)5月2日
練馬区立上石神井北小学校
校長 本橋 教子

5月の学校行事と授業時数 ●は給食提供日

日	曜	学校行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日							
2	月	安全指導 遠足予備日(4)	4	5	5	6	6	6
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	遠足(2)	4	5	5	6	6	6
☆	●							
7	土							
8	日							
9	月	くりのみ発育・聴力・視力 委員会活動②	4	5	5	5	6	6
10	火	耳鼻科検診(全) 8:35～ たてわり班活動 離任式(5校時)	4	5	6	6	6	6
☆	●							
11	水	避難訓練	4	5	5	5	5	5
12	木	お米の学校(5)	5	5	6	6	6	6
◆	●							
13	金	土曜時程 4時間授業 13時下校	4	4	4	4	4	4
☆	●							
14	土							
15	日							
16	月	腎臓病健診(予) クラブ活動②	4	5	5	6	6	6
17	火	児童集会(整備委員会) 学校探検(1・2)	5	5	6	6	6	6
☆	●							
18	水	心臓病検診(1年) 遠足予備日(3)	4	5	5	5	5	5
19	木	内科(124<)8:35～	5	5	6	6	6	6
◆	●							
20	金	移動教室事前健診(6)	4	5	5	6	6	6
☆	●							
21	土							
22	日							
23	月	下田移動教室(6) あんしん教室(1)	4	5	5	6	6	6
24	火	下田移動教室(6) セーフティ教室(2・3)	5	5	6	6	6	6
☆	●							
25	水	下田移動教室(6) 眼科(1・3・5・み)8:35	4	5	5	5	5	5
26	木	歯科(1・4・5・み) 8:35 自転車教室(3) 交通安全教室(1) 遠足予備日(2)	5	5	6	6	6	6
27	金	遠足(1) 都学力調査	5	5	5	6	6	6
☆	●							
28	土							
29	日							
30	月	読書旬開始 委員会活動③ 子ども相談週間始 腎臓病健診2次	4	5	5	5	6	6
31	火	遠足予備日(1) 全校集会 移動教室説明会(5)	5	5	6	6	5	6
☆	●							

4月は夏のような暑さの日があったり、肌寒い日が続いたり寒暖差の激しい一月となりました。

子供たちはそんな中、一生懸命に新しい人間関係を作ろうと勇気を出して話しかけたり、お互いを支えようと友達を手伝ったりして一生懸命に取り組んできました。教員や職員も、ともすると素っ気なくなりがちな仮校舎を明るく飾ったり、子供たちが交流しやすくなるような雰囲気の中で学級開きを行ったりしてきました。そして、皐月の爽やかな風の中、少しずつ新しい環境に慣れた子供たちが学級を運営していく時期となりました。各学年や学級で遠足や学級での活動が動き始めています。

さて、先日ストレスのお話を聞く機会がありました。

体内には37兆個もの細胞があり、これら一つ一つに元々外部からのストレスに対して打ち勝っていく為の力が備わっており、その種類は現在分かっているだけでも100種類以上あるそうです。これらの力を引き出すためには、ストレスをかける必要があります。ところが、このストレスが強すぎてしまうと細胞が死んでしまうので、ある程度のものであることが大切であるとのことでした。このように一定期間ストレス下におかれた細胞は、もとの環境に戻ったときに、このストレスで痛んだ傷を癒やすことで「より強い細胞になれる」そうです。

適度なストレス下で成長を遂げるというのは、精神面も同じなのでしょう。ストレスというとマイナスのイメージがありますが、生物の成長や進化には欠かせないものでもあります。また、もとの環境での「癒やし」がなければ回復とともに生まれる次の大きな力にはならないでしょう。

4月から子供たちは新しい環境の中でそれぞれの立場で精一杯努力してきました。ゴールデンウィークの期間、ご家庭での癒やしを得ることで、以前より子供たちは成長できることでしょう。お子さまの学校での様子に耳を傾け、頑張りをたくさん受け止めていただき、子供たちが自信を深められる時間にしていただきたくお願いいたします。そしてお休み明けには、上北小の子供たち全員が元気な笑顔で学校に登校出来ますことを心より願っております。

- ・水、金曜日はS時程。下校時刻が15分早まります。
- ・平日の土曜時程は8時30分始業、13時下校となります。
- ・相談員、スクールカウンセラーの勤務は以下の通りです。

☆こころのふれあい相談員	◆スクールカウンセラー
内田先生	密田先生
火・金曜日	木曜日
8:30～16:30	8:30～17:00
TEL:090-7197-4465	

