



谷原小だより

10月号

令和2年10月1日
練馬区立谷原小学校
校長 池上 育志

★ 今だからこそ心の健康を

副校長 唐澤 邦男

「新しい日常」にあって、始めは戸惑いがあった子供たちでしたが、今はよく順応し自分らしく生活する姿が各所で見られます。「子供は適応が早い」と感心させられます。しかし、そんな今だからこそ、子供の言動を注意深く観察してみる必要があります。言葉が荒くなったり、落ち着きがなくなったり、ボーッとしたりしていませんか。よく眠れていますか。食事はどうですか。

心理学者で早稲田大学名誉教授の菅野 純先生は、新型コロナウイルス感染拡大に伴って以下のような不安要因、ストレス要因を指摘しています。

- 1 得体の知れない病気にいつ襲われるかという恐怖
- 2 「いつ終わるか」「本当に終わりがあるのか」先が見えない
- 3 家の中で家族が常に一緒にいることのストレス
- 4 社会の閉鎖で気晴らしができない
- 5 世界中が同様の状況になるという、これまで体験したことのない状況への恐怖
- 6 当たり前だったことが、実は当たり前ではないという生活基盤、生活感覚の揺らぎ

こういった不安やストレスは、大人だけでなく子供たちも同様に感じているそうです。そのことが、大人から見ると「困った行動」として現れてくるのだそうです。

お子さんに、そのような姿が見られたら、まずは、しっかり受け止めてください。そして、子供が「安心できる」・・・子供と向かい合う時間を作り、まずは子供の話をじっくりと聴く。

「楽しい」・・・できなかったことができるようになったり、感動したりする体験をもつ

「認められる」・・・子供の心に〇が付くように、子供の頑張りや努力等を認める。褒める。

等の機会を作ってください。そのことがエネルギーとなって、元気いっぱいの子供に戻るはずです。

最後になりますが、一日も早く子供たちが安心して過ごせる日常、そして学校に戻ることを願ってやみません。もし、お子さまのことで何か心配なことがある場合には、スクールカウンセラー（木曜日）や心のふれあい相談員（月、水、木、金曜日）にいつでも相談できます。また、先日保護者会で配布したリーフレット「『どうしたの?』一声かけてみませんか」にも相談機関が紹介されています。

日	曜	10月の予定	日	曜	予定	日	曜	予定
1	木	都民の日（授業日） 心臓病検診（1）	11	日		21	水	
2	金	安全指導	12	月	クラブ	22	木	カウンセラー来校
3	土		13	火	避難訓練	23	金	
4	日		14	水		24	土	
5	月	委員会	15	木	自転車教室（3） 耳鼻科健診（3～6） カウンセラー来校	25	日	
6	火	生活科見学（2）	16	金		26	月	校内研究授業日
7	水	校内研究授業日	17	土	伸びゆく芽配布 セーフティ教室(1,2)	27	火	
8	木	歯科健診 カウンセラー来校	18	日		28	水	
9	金	歯科健診	19	月	なわとび週間	29	木	
10	土	5, 6年情報モラル教室	20	火		30	金	離任式（2年生以上）
						31	土	

※離任式は web 会議サービスを使用して行います。

秋の読書旬間

図書担当 壺坂 明子

10月5日(月)から16日(金)まで読書旬間を行います。1学期は、臨時休校があり、春の読書旬間はできませんでした。今回も新型コロナウイルスの影響でさまざまな制約があり、例年のように異学年同士の読み聞かせの交流等はできませんが、朝の15分読書を充実させるなど、少しでも読書の機会を多くして本好きの子供たちが増えることを願っています。

読書旬間を前にして、5、6年生の図書委員が一人一冊ずつ「おすすめの本」のポスター作りをしています。また、全校の児童一人一人が旬間中に読んだ本の中から「本の紹介カード」を書いて各学級で紹介し合います。

ご家庭でも親子で本に親しむ時間をもつために「親子読書カード」に取り組んでみてください。お子様と一緒にお気に入りの本を読んだり、見つけたりして本の世界をさらに広げていただけたら幸いです。

なわとび週間に向けて

体育部 伊藤 聖矢

10月19日(月)～27日(火)の中休みと昼休みになわとび週間に取り組みます。

19日から21日までは短なわ、22日から23日までは長なわに取り組みます。そして、26日と27日には、長なわ計測があります。自己の記録はもちろん、長なわ計測に向けてクラスの団結も深めてほしいと思います。

さて、なわとびの効果といえば、有酸素運動のトレーニングとして有名です。普通に跳ぶだけでウォーキングやジョギングよりも運動量が確保できるそうです。そして、この運動の中では47種類ほどの筋肉が使われているそうで、全身運動にもなりますね。一定時間跳び続けることによって心肺機能や筋力が高まり、体力を高めることにつながります。

更に、手と足を連動させる感覚を養うことや、リズム感が身に付くことも期待されます。なわとび週間が終わってからもコツコツ練習を重ね、体力向上を目指してほしいです。

委員会活動が始まりました

特別活動部 高橋 史樹

1学期に役割分担をし、2学期に入り、いよいよ本格的に委員会活動が始まりました。

委員会は子供たちが学校生活の中で役割をもち、学校生活をよりよくしようと話し合い、決めたことに協力して取り組む活動です。

自ら進んで友達と協力し、学校生活の充実に向けて役割を果たす中で、子供たちは進んで社会参画するための社会性を養っていきます。

学校の中では、早速、様々な場面で活躍する姿が見られるようになってきました。自分の役割に責任とやりがいをもって取り組む谷原小学校の主役である「やわらっ子」の生き生きとした表情が戻ってきました。

現在の新型コロナ禍では例年通りの活動が難しい委員会もありますが、子供たちは現在の学校生活を振り返りながら、今できることを自分たちの力で見つけて計画したり協力したり工夫して活動を進めています。ご家庭での励ましと委員会活動へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

通知表について

教務主幹 野島 泰一

9月までの学習の様子、生活の様子を通知表「のびゆく芽」にてお知らせをします。今年度は、年2回のびゆく芽をお渡しすることになります。

通常学級では、各教科は観点別で3段階評価、生活の様子は7観点で3段階評価(1年生第1期は2段階評価)を行っています。いずれの評価もそれぞれの観点で「できる」・・・十分に達成されている。「よくできる」・・・特に抜き出て達成されている。「もう少し」・・・目標とする段階に達していない。という評価で印がついています。

また、「担任からの言葉」では、お子さんが特に活躍したことを中心にお知らせいたします。

くすのき学級では、記述にて各教科や生活情緒等の様子をお知らせしています。

ご家庭でもよく話し合ってください、2学期からの学習、生活に生かせるようお願いいたします。

通知表『のびゆく芽』は10月17日(土)にお子様にお渡しします。ご家庭でご覧いただきましたら、通知表はご家庭で大切に保管し、クリアファイル(表紙を入れたまま)は担任にご返却ください。祖父母の方に見せたり、受験等に使用されたりする場合は、各自コピーをとってお使いください。なお、クリアファイルは6年間使用する予定です。大切に扱ってください。