

魔法のことば

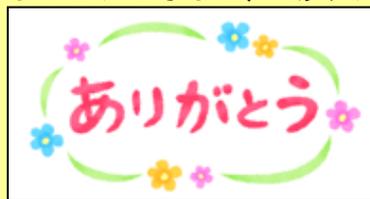


進級、入学して1ヶ月が過ぎました。新たな学級や部活動での、仲間との関係に悩むこともあるかと思いますが、そのような時、『魔法の言葉』を使うことで、仲間との人間関係が良くなったり、自分自身の心が開放されることがあります。

自分も仲間も満たしてくれる『魔法のことば』

「ありがとう」と言われるとうれしい気持ちになりますね。「ありがとう」は、自分はもちろん、相手の気持ちを満たしてくれる素敵な言葉です。上手く伝えることができると、「ありがとう」がもつ効果が広がり、仲間との関係がよくなります。

誰かにうれしいことをしてもらったら「ありがとう」
困っているときに声をかけてもらったら「ありがとう」
積極的に「ありがとう」を使ってみてください。



つらい気持ちが少し楽になる『魔法のことば』

誰でも、つらい思いや悩みがあります。つらいことが頭の中で増えてしまうと、悩みの渦から抜け出せなくなります。

そのようなときは、《べき思考》を《〇〇にこしたことはない》という言葉に変えてみてください。

「学校に行か“ねばならない”」 ⇒ 「学校に行くに“こしたことはない”」

「誰とでも仲良くなら“ねばならない”」 ⇒ 「誰とでも仲良くなるに“こしたことはない”」

こうするだけで、ちょっとほっとした気持ちになりませんか。もちろん、できるにこしたことはありませんが、できない時だってあるよねと、自分で自分を理解してあげることも時には必要です。

また、次のようなとき、《〇〇けど〇〇》という言葉を追加してみてください。

「SNSで自分の悪口を書き込まれてしまった
“けど” 私のことを理解してくれる人もいる」

つらい部分以外に目を向けることで、心が楽になることもあります。

〇〇に こしたことはない
〇〇 けど 〇〇

<参考> 鹿嶋 真弓 (立正大学心理学部教授) 『魔法のことば』

- ◇ 「ありがとう」で仲間との関係を築きましょう。
- ◇ 「〇〇に こしたことはない」「〇〇 けど 〇〇」と言葉を変えてみて、自分の心がとらわれているのは「何か」に気づいてください。
そして、小さな変化でいいので、「自分は何を変えることができるのか？」自分に問いかけてみてください。それが、一歩前進する糸口になります。

1年生 初めての校外学習

4月26日(火) 埼玉県にある森林公園でオリエンテーリングやクラスレクを楽しみました。

春の花々が咲き誇る公園で、仲間と協力して楽しい1日を過ごしました。



部活動の再登校について

今年度より、生徒の安全と負担を考慮して、再登校をできる限り少なくします。

毎月の職員会議や研修会の日は、今まで再登校でしたが、この日には部活動を行わず、他の日に振り替えます。

体育館で活動する部活動につきましては、前後半で活動するため、引き続き再登校で部活動を行うことがあります。

また、大会やコンクール前には、やむを得ず再登校で行うことがあります。

ご理解とご協力をお願いいたします。



電話対応について

本校では、次のような電話対応をさせていただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。



○ 応答メッセージ機能により対応する時間

・ 平日 18時30分から翌日7時45分まで

・ 授業のある土曜日、長期休業期間は、16時45分から翌日8時15分まで

・ 授業を行わない土曜日、日曜日、祝日、学校閉庁日は(終日)

* 平日18時30分以前でも、会議、退勤等により、電話に出られない場合があります。

◆ ご家庭への連絡で、次の電話番号から発信することがあります。(学校からの発信です)

〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

緊急用

賠償責任保険について

各ご家庭にご負担いただき、加入している保険の内容についてお知らせいたします。

- 取扱会社 あいおいニッセイ同和損保
- 掛け金 生徒1名 年間80円
- 補償の内容

・ 学校教育下における課外活動において、生徒本人が誤って他人に怪我をさせたり、他人の物を壊してしまい、管理者である学校が法律上の賠償責任を負担することになった場合に補償(校外学習や部活動での校外活動を想定)

* 学校教育下外であったり、生徒同士の事故や故意による行為など、支払いの対象とならない事故もあります。

- 補償金額 対人：1名/1事故1億円
対物：1事故5000万円
(自己負担金0円)

《緊急連絡先》 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
平日夜間、土日・祝日に、次のようなことが発生した場合は、すぐにご連絡ください。
(新型コロナウイルス関連、緊急時)

5月の主な行事予定

1日(日) 開校記念日
3日(火) 祝日 憲法記念日
4日(水) 祝日 みどりの日
5日(木) 祝日 こどもの日
6日(金) 離任式(1年生下校)
9日(月) 中間考査 給食なし
10日(火) 中間考査 避難訓練 委員会



12日(木) 3年生 内科・結核検診
16日(月) 朝礼 3年生 都学力調査
17日(火) 3年生 校外学習(鎌倉)
18日(水) 給食後下校(教員研修のため)
19日(木) 耳鼻科検診 尿検査二次
23日(月) 運動会練習始 教育実習始
31日(火) 運動会予行準備

☆ 中間考査に向けて、計画的に学習に取り組んでください。

☆ 6日(金) 離任式は、体育館の密集を避けるため、1年生は下校となります。

☆ 6月4日(土) 運動会は、全校で行い、保護者の方にご観覧いただく予定です。

☆ 欠席・遅刻の連絡手段の一つとして、Google フォームを開設しています。

ご利用ください。

