下たけの子

令和4年8月18日
下竹荘小学校だより
校長　草野　健

「自分の心の状態」をつかんで、上手にストレスを解消しよう！

今年は行動規制のない夏休みではありましたが、いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症第七波は依然として猛威を振るっており、感染への不安等、子どもから大人まで心配に思うのは自然なことだと思います。
大人も子どもも「密閉・密集・密接」に配慮する生活自体が、ストレスになっていて、そんな日々の中で、知らないうちにストレス過多になって周囲にやつあたりなどをしてしまうと、思わぬトラブルの原因になってしまいます。
昨年の秋には、学校で「承認のシャワー」という取組を行いました。子どもたちのよいところを見つけて、たくさんの褒め言葉で承認欲求を満たそうという活動でした。
今年度も、この取組を継続していくとともに、熱中症に十分な配慮をしながら身体を動かすことを奨励していきたいと思っています。
身体を動かすことの効能は、近年、大きくクローズアップされてきています。ともすると部屋にこもりっぱなしになり、心が自然と内向きでネガティブになる傾向を、身体を動かすことで解消できることがあるようです。ちょっとした体操やウォーキング、少しがんばってランニング…。もちろんこの尋常でない暑さの中で行うのは危険なので、涼しい朝方や夕方の時間帯等の避暑に配慮しながらの短時間でも、随分と心持ちが変わってきます。ほんの少しだけ部屋から出て外の空気を感じるだけでも大丈夫です。
どうぞ、あと10日余りとなった8月の過ごし方に、ちょっとだけストレスの自覚と解消を加えてみてくださいね。

7月21日(木)22日(金)　サマースクール

今年は、しっかりと時間をかけて、目標に向かって頑張ってきた水泳学習でした。泳力がアップして、自信を得た子どもたちの笑顔が素敵でした。

8月1日(月)GG川合クラブ奉仕作業

グウランドゴルフ川合クラブの皆さんが、運動場の剪定や草刈り等をしてくださいました。暑い日でしたが、隅々まできれいにしてくださいました。

〈８・９月の主な行事〉

８月19日(金)リサイクル活動～27日(土)
８月23日(火)豊野小学校学校公開日
８月24日(水)オンライン朝の会
８月26日(金)登校日　給食あり　一斉下校13:00
８月28日(日)奉仕作業8:00～9:30　川合神社夏祭
８月30日(火)登校日　給食あり　一斉下校13:30
　　６年生校外学習(総社ドリーム)
８月31日(水)始業式　通学区会　給食開始　13:00下校
９月５日(月)身体測定週間
　　校内科学研究発表会
　７日(水)委員会
　８日(木)あいさつ運動
９日(金)スクールカウンセラー来校am
12日(月)引落日
13日(火)６年生校外学習(三菱自動車)
15日(木)３・４年生校外学習(ぶどう)
16日(金)１・２年生校外学習(岡山乗馬倶楽部)
19日(月)敬老の日
22日(木)参観日　学校保健委員会
23日(金)秋分の日
27日(火)スーパー連携授業（５・６年陸上）
28日(水)１・２年生校外学習(岡山乗馬倶楽部)
29日(木)町発明くふう展
30日(金)町科学研究発表会