

初夏の日差しの下で、「心」のコントロールを。

初夏の日差しが眩しく輝き、木々の若葉も青々と輝く季節となりました。

令和7年度が始まって1ヵ月が駆け足で過ぎました。

入学式で守護霊を呼び出す魔法(イクスパートロータム)を浴びた1年生も、学校生活に少しずつ慣れて来たようです。現実には守護霊を呼び寄せることはできなかったとしても、子どもたちは保護者や地域の大人、本校職員に見守られ、安心して登校しています。

2～6年生の子どもたちは、クラスの友達や担任の先生が替わったことで、やや緊張気味のスタートとなりましたが、各クラスで取り組んできた「人間関係づくり」プログラム等によって、お互いを理解し始め、新たな人間関係を構築しながら、各学級の文化をつくり始めています。

保護者の皆様におかれましては、先日の授業参観において、新しい環境の中で自分の存在感を示そうと精一杯力を尽くしていたお子様の姿が目映ったことかとお察しいたします。

ただし、4月の1ヵ月間は誰もがいつも以上に気を張って生活し、いつも以上に周囲への気遣いをし、いつも以上にストレスが蓄積する時期でもあります。その結果、ゴールデンウィーク前後にはエネルギーが切れてしまい、心身に疲労を感じ、体調不良を起こしたり気持ち落ち込んだりすることもあります。いわゆる5月病という状態です。

私も高校に進学したばかりの頃に、慣れない環境で自分をどう表現したらよいか、もがき苦しみ挫折しそうになったのが5月のゴールデンウィーク前のことでした。

その時に心がけたのは、できるだけ外に出て身体を動かすことでした。5月は紫外線が強く肌には危険だと言われていますが、短時間であれば積極的に日差しを浴び、爽やかな薫風を感じ、自然の中に身を任せることで、心身のストレスはあっという間にリフレッシュされます。

これは、良好な睡眠を誘発するセロトニンというホルモンの分泌にも関わるという話であり、科学的にも証明された対症療法です。

曆的には今年のゴールデンウィークは、少々お得感がないような気がしますが、これから訪れるゴールデンウィーク後半の4連休の過ごし方によっては、その後の学校生活にプラスの効果をもたらすのではないかと考えております。

そこで、外でよく遊んで、よく食べて、よく寝る休日並びに5月の子どもたちとなることを願っています。それが、今後のやる気、元気、本気の「心」のコントロールにつながるかと信じております。

(校長 望月敏行)

～参考資料～

始業式、PTA 総会で伝えた令和7年度重点目標に関するポイントを紹介します。

(1) 「心」のコントロールとは…

- ✖ 全ての行動は「心」から始まります。
- ✖ 「心」が前向きであれば、行動も前向きになります。⇔後ろ向きだと…
- ✖ 「心」は、自分できたえるものです。
- ✖ 「心」を動かし「心」と対話しながら成長しましょう。

(2) 「心」をコントロールするコツは…

- ✖ 前向きになれる言葉を自分自身にかけていく。(例)「少し休んだら、また続けてみよう!」
- ✖ うまいいかないときは、ふりかえり、原因を考え、別の方法を試したり目標を修正したりする。
- ✖ 周りの友達や人からも学ぶ。

6月の主な行事予定

1	日	
2	月	朝礼
3	火	委員会2/4年5日課
4	水	
5	木	岩北まつり準備（児1）
6	金	岩北まつり（児3+学1）/弁当の日/4～6年5日課
7	土	
8	日	
9	月	民生児童委員懇談会
10	火	クラブ2
11	水	スペイン語佐野マリサ先生来校
12	木	プール使用開始（～17日）/おはなしのろうそく（56年）/耳鼻科検診（35年）8:30
13	金	教育実習終了
14	土	
15	日	
16	月	教育相談・読書旬間（～27日）
17	火	4年生社会科見学/クラブ3/終礼/SC相談日
18	水	第1回小中一貫合同研修
19	木	お話のろうそく（34年）/代表委員会2
20	金	薬学講座（5年）5校時
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	SC相談日
25	水	たてわり活動2（読み聞かせ）
26	木	弁当の日/おはなしのろうそく（12支）/招待コンサート（6年）午後
27	金	交通安全リーダーと語る会
28	土	
29	日	
30	月	SC相談日

水着のゼッケンについて

今年度より、水着には新たにゼッケンの縫い付けはありません。（昨年度縫い付けてくださったゼッケンを外す必要はありません。）

ただし、水着のタグ、水泳帽への記名は確実にお願いいたします。

安全に楽しく水泳の授業ができるようご協力ください。

5月12日（月）の

シミュレーション訓練について・・・

例年行っておりました保護者の皆様にご協力いただいていた引き取り訓練ですが、今年度は引き取り訓練という形で行いません。詳細は、マチコミメールにてお知らせいたします。お仕事をお休みして学校に参加していただくことはありませんので、ご承知おきいただければと思います。

学校に持ち物を忘れて帰宅した場合・・・

宿題や教科書など学校から持ち帰るべきものを学校に忘れてしまうことがあるかと思えます。忘れてしまったものが、お弁当箱やプールバッグなど衛生面や緊急性を伴うもの以外は、次の日の持ち帰りで差し支えありません。宿題の計算ドリルなら別の問題をノートにやってみるとか、国語の教科書ならば読書の時間にするとか、状況に応じて臨機応変な対応の仕方をお子さまにアドバイスしてあげてください。もう1度学校に来ることへの安全面の不安もあります。子どもたちに岩北小の約束としても指導しておりますので、ご承知おきください。

ライデンメールへの登録について・・・

ライデンメールのテスト配信を先日いたしました。届いたでしょうか。本メールシステムは、富士市では全家庭の保護者の皆様に登録を呼びかけております。大規模災害時の情報伝達のためのホットラインとなりますので、確実にご登録ください。上記のシミュレーション訓練の際もこちらから送信される予定です。