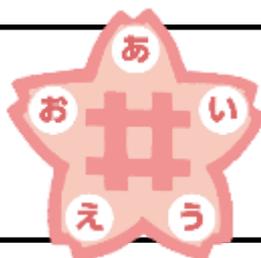


桜井小だより



令和5年7月18日

No. 5 (1480号)

☎ 99-2201

すくすく成長する桜井っ子～保護者、地域のみなさま ありがとうございます～

さんさん桜井っ子

作詞：令和4年度さんさん桜井っ子プロジェクトチーム

1 はじめまして入学式
ドキドキワクワク小学校
授業に給食わんぱくタイム
とっても楽しい(👏👏) 桜井小

2 にっこり笑顔の咲輪は
学校1の人気者
明るくあいさつ元気に仲良く
咲輪といっしょに(ルンルン) 楽しもう

3 応援背にして走り出す
協力し合える我がチーム
絆が深まるサクライピック
成功目指して(ファイト) 走り抜け

4 1つの目標追いかけて
走るぞマラソン大会
ゴールは近いぞ自分に負けるな
最高記録へ(ゴーゴ) 頑張るぞ

5 みんなが元気だ友だちだ
困ったときに助け合う
優しいみんなに囲まれて
なんでもがんばる(👏👏) 桜井小



令和5年度は、新型コロナウイルス感染症対策の変更とともにスタートしました。5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行になりました。感染症対策が変わるとともに、子どもたちの学校生活がコロナ禍以前に少しずつ戻りつつあります。コロナ禍を通して、教育活動が制限されていましたが、そのなかで、何が必要かについて改めて、考え直すことができました。

令和3年度、桜井小のキャラクター「咲輪」が誕生しました。令和4年度末には、児童会執行委員会のプロジェクトチームが中心となり、現在の桜井っ子の生活に合わせて、「さんさん桜井っ子」のニューバージョンが誕生しました。時代の変化とともに、桜井っ子の生活も変わってきています。桜井っ子は時代の変化を感じ取り、よりよい桜井小学校にするために何が必要か常に考えています。

5月に実施した「サクライピック2023」において、1・2年生が新しい「さんさん桜井っ子」を踊りました。6月には、2・4・5年生が集い、約3年半ぶりに体育館で児童集会を実施し、新しい「さんさん桜井っ子」を3学年で元気に踊りました。1・3・6年生は、教室で踊りました。笑顔でしあわせに生活できる桜井小学校にしたいと考えて、児童会が中心となって、桜井っ子が活動を進めています。

さて、もうすぐ、42日間の夏休みに入ります。普段はできない学習や体験に取り組み、自身を成長させるとともに、自立心を高める機会と考えています。命を大切に、安全に有意義な夏休みを送れるよう、ご支援、ご協力をお願いします。

あ あいさつが響き合う学校



若葉あいさつ運動



めざせ咲輪あいさつマスター



い いのちを大切にする学校



旗当番 見守り隊



水泳見守りボランティア



救急法講習会

う 美しい心 美しい学校



栽培活動



清掃活動



プール清掃

え 笑顔あふれる学校



お 思いやりの輪が広がる学校



異学年のペア活動



児童会スローガン発表

安城市電子図書館をご利用ください

安城市から以下のように案内がありました。夏休みの期間を有効に活用し、読書に親しむ機会としましょう。

安城市電子図書館をご利用ください

安城市電子図書館では、自分のタブレット端末などで、いつでもどこでも読むことができる電子書籍が“無料”で楽しめます。現在は絵本、物語や学習用参考書など約4,000タイトルを提供しています。なかには、音読や文字の大きさが変わる本もあります。

また、100タイトル以上の「電子雑誌」を読めるサービスもあります。

夏休みの宿題の調べものにも大変便利です。ぜひ一度使ってください。

- 使える人 利用者カードを持っていて、安城市内に住んでいる人
- 貸出冊数 同時に3点まで
- 貸出期間 2週間(電子書籍なので、すぐに貸出・返却ができます)
- 利用方法 図書館が発行する利用者IDとパスワードがいります。
詳しくは「安城市電子図書館」HPを確認してください
(右のQRコードから確認できます)



担当 安城市アンフォーレ 課 図書情報 係 (担当 深津)
電話 76-6111

【9月1日(金)の持ち物について】

- あゆみのファイル (押印またはサイン)
- 夏休み日誌
- シューズ・体育館シューズ
- 夏休みの課題
- ぞうきん2枚
- 連絡帳、連絡袋

【マイタブレットの夏休み中の動画サイトの閲覧制限について】

安城市では、夏休み中の動画の長時間視聴による問題を避けるため、動画サイト (YouTube など) の閲覧制限を設定します。お子さまの効果的、効率的な使用につながりますようご理解、ご協力をお願いします。



桜井っ子からのメッセージ

「終業式児童代表の言葉」

わたしが1学期にがんばったことは2つあります。

1つ目はサクライピックのぜんいんリレーです。2年生みんなで、ちょうせんしました。みんなでバトンをつないでいく時に手を後ろにして、もらいやすい形にしました。わたす時には、あい手に、「はい」と言って、わたすれんしゅうをしました。本ばんもがんばりました。ぜん力で走れたし、「はい」と言えました。もらう時も気をつけることができました。上手にできたので、たのしかったです。家にかえたら、おかあさんとおとうさんが、

「がんばってえらかったね。足がはやくなったね。」

と言ってくれたので、うれしかったです。3年生でもがんばりたいです。

2つ目は、かん字のべんきょうです。少しむずかしかったけれど、たくさんおぼえられて、うれしかったです。とめ、はね、はらいなどに気をつけ、ていねいに書きました。まとめテストにむけて、れんしゅうをがんばることができたので、本ばんでは合かくできました。



2学期にチャレンジしたいことは、算数の九九です。おぼえられるか心ばいだけれど、ど力したいです。先生の話をしっかり聞いて、友だちともいっしょに学び合っていきたいです。そして、友だちの考えをさん考にして、よりふかく学びたいです。そうしたら、もっとべんきょうがたのしくなると思います。

〔2年3組〕

「桜井っ子、みんなとつながるあいうえお」このスローガンをつくる時、ぼくは、前期執行委員として、まずどんな桜井小学校になってほしいか考えました。一番大切にしたいのは、「あ」「あいさつが響き合う学校」「い」「命を大切にする学校」「う」「美しい学校、美しい心」「え」「笑顔あふれる学校」「お」「思いやりの輪があふれる学校」です。だから、桜井っ子みんなが声をかけ合い、よりよい桜井小学校をつくろうという思いが繋がっていくようにと、「桜井っ子、みんなとつながるあいうえお」をみんなと考えることができました。このスローガンをもとに、1学期を振り返ってみましょう。ぼくは、あいさつが響きあっていたと思います。生活安全委員を中心に、たくさんの桜井っ子が取り組んでいたのも、桜井っ子みんなが繋がっているように感じました。つながるといえば、サクライピック2023では、広報委員会が作った横断幕、運動委員会が作った応援旗、執行委員会が考えたクラッピングなどを使い、どの学年も思いをつなげながら協力しましたね。ぼくは、そんな桜井っ子の姿を見て、執行委員として桜井小学校を支えていけるように2学期も取り組んでいきたいと思いました。桜井っ子のみなさん、2学期もみんなであつなかり合う桜井小学校をつくっていきましょう。



〔5年 児童会代表〕

ほっとだより

学校保健委員会特別号
桜井小 保健室

6月22日(木)にスクールカウンセラーの工藤先生を講師にお招きし、第1回学校保健委員会を行いました。「気持ちを上手にコントロールしよう」をテーマに、4、5年生がお話を聞きました。自分の気持ちの状態を知って、心の天気が「雨」や「かみなり」のときには、どうしたら「晴れ」に近づけることができるか、いろいろな方法を教えていただきました。

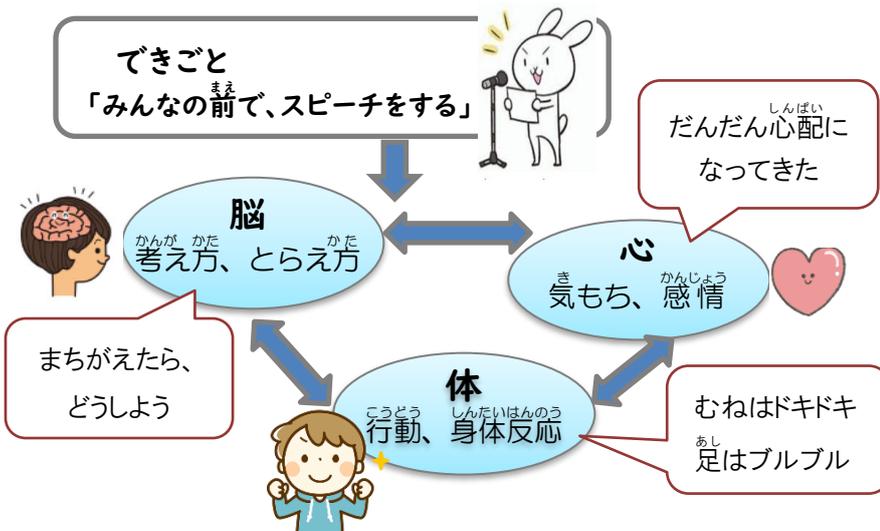
みなさんも自分に合った「心の天気回復法」を見つけて、自分の気持ちと上手に向き合いながら、生活できるようになってほしいと思います。



「気持ちを上手にコントロールしよう」

心はどこにある？ むね？ それとも頭の中？

「感じる心は、頭の中の脳に関係がある」といわれています。たとえば、「みんなの前でスピーチをする」というできごとがあるとき、みなさんの心と体にはどんな変化が起こりますか？



左の図のようなこと、体験したことはありませんか？ あるできごとに対して、脳で考えがうかぶと心と体に変化が起きます。脳と心と体には相互作用がある(つながりがある)ということがわかります。脳と心と体はつながっているから、3つのどこかを変えれば、全体が変えられるのです。

脳・心・体 どこからでも変えられる！ どれならできそう？

「心」=「気持ち」を変えよう！

ストレス発散法

- 音楽をきく
- 本を読む
- 絵をかく
- 運動をする
- × やつあたりをする
- × 物をこわす
- × 自分をきずつける

「体」=リラックスさせよう！

す〜っ！ふ〜！（呼吸法）

ぎゅっ！ぱっ！（筋弛緩法）



肩に力をこめて10秒「ぎゅっ！」

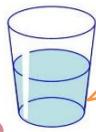
力をぬいて「ぱっ！」

鼻から吸って 1.2.3.4
口から吐いて 5.6.7.8

「**脳**」 = 「**考え方**」を変えよう！

ものごとのとらえ方（リフレーミング）

暑くてのどがカラカラ…そんなとき、コップ1 ぱいの水をもらいました。どんな考えがうかびますか？



A:「えっ、たったこれだけ？」

B:「うれしい！ありがとうございます。」

Aなら、「少ししかくれなかった」とイライラ
Bなら、「のどかわいてたから、助かった」とニコニコ
同じ1 ぱいの水でも、心の天気が変わります。人がくれる水の量は自分でふやせないけど、とらえ方は変えられます。心の天気がよくなるように、自分でとらえ方を変えて、気持ちをコントロールしていきましょう。

まとめ

- ・「脳」「心」「体」のどれでも、自分に合った方法からはじめよう！
- ・「考え方を変える」ためには、くり返し練習しよう！
- ・うまくいかないときは、だれかに相談しよう！



学校医 野々川先生のご指導

ストレスはいらないものばかりではなく、困難に打ち勝ったり、より心を強くしたりするには、多少必要なものです。何にもできなかった赤ちゃんのころから今までの間に、ストレスに対応する方法を少しずつ身につけてきましたが、思春期はこれまでと違うストレスを感じる時期です。強いストレスが続くと心だけでなく体の調子も悪くなるので、まわりの人に相談するようにしましょう。解決しなくても話すことで気持ちが楽になればOK です。

参加者の感想

- ・わたしは、おこったり泣いたりすることが多いし、イライラしちゃうから、気持ちのコントロールは大切だと思った。(4年)
- ・考え方を変えることで相手にもやさしくできると、気持ちも楽になることがわかった。(4年)
- ・これまでイライラしたら、ずっと心のためこんでいたから、腹式呼吸などの方法でストレス発散をするといいことを知れてよかった。(4年)
- ・ストレス解消のいい方法を教えてもらったので、わたしもストレスをコントロールして、自分の気持ちに正直でいたい。(5年)
- ・ストレスはいやなことかと思っていたけれど、成長するためにすごく大切なことがわかった。ポジティブに考えたら、自分も相手もいい気持ちになる。(5年)
- ・心を落ち着かせる方法はたくさんあって、テスト前やきんちょうするとき、気が乗らないときは使おうかなと思った。(5年)
- ・ぼくはおこると止まらなくなって手を出したりしちゃうけれど、今日教えてもらって、自分の心を少しは動かせるようになった気がする。(5年)



ほけんしつの本



↑ 校長先生が紹介してくれました。



興味のある人は、放課にきてください。