



かけはし

学校だより 5月号
令和6年4月30日
さいたま市立三室小学校
在籍児童数 876名

学校教育目標 自ら学び 心豊かに たくましく生きる児童の育成

年間生活目標 気持ちのよいあいさつをしよう ろうかは静かに右側を歩こう 学校をきれいにしよう

泣いてもいいんだよ

校長 三島 公夫

今年もハナミズキが綺麗な花を咲かせています。初夏の空を特に美しく感じるのは、ハナミズキの白とピンクの花びらや若葉の緑の輪郭が鮮やかだからなのかもしれません。新年度が始まって1か月。1年生は給食も始まり、少しずつ小学校の生活に慣れてきました。

しかし、新学期のクラス替えなどで環境が変わり、もしかしたら悩みや不安を抱く子どももいるかもしれません。そのような時にはどうしたらよいのでしょうか。10年ほど前の新聞に、臨床心理学の先生による次のような記事が載っていました。

……泣くことはすごく大事。いやなことがあった時、悲しい気持ちになった時、疲れてどうしようもない時、腹が立ってどうしようもない時、ちゃんと泣いて気持ちを伝えよう。……

生きていく上で、辛いことや悲しい気持ちを避けることは、たぶんどきできないでしょう。むしろ、成長のためにはその事態に真正面から立ち向かうことが必要な場合もあります。でも、辛さや悲しみを乗り越えることと、気持ちを内に押し込めることとは、違います。「泣く」ことは、人間が赤ちゃんの時から自然と身に付けているシグナルです。つい泣くことを我慢したり、できるだけ泣かない方がいいと思ったりしがちですが、辛くて、悲しくて、不安で困っていても頑張る力が出てこない時に頑張ってしまうと、身体によくないことも起きてしまいます。また、泣くのはよくないと思うことは、子どもの発するシグナルを見落とすことにもなりかねません。

この1か月間、1年生だけでなくどの学年の子どもたちも、新しい環境や人間関係の中で緊張の続く毎日だったかもしれません。どうぞ、お子さまがホッとする時間と空間をつくっていただけたら幸いです。もしかしたら悩み、涙することがあるかもしれません。そういう時には「泣いてもいいんだよ」と優しく声をかけてください。

ところで、最近では「泣く」ことのよさをもっと積極的に捉える「涙活（るいかつ）」という考え方があって聞きました。「涙活」によって、心と体がリラックスして、ストレスを解消する効果を期待できるそうです。私にも映画やテレビで心が揺さぶられるシーンを観た後、何とも言えない清々しさやスッキリした気分浸れたという経験があります。私は、人が夢や目標に向かって努力を続けるシーンにぐっとくるタイプですが、人それぞれに「泣きのツボ」があるとのこと。この「泣きのツボ」を知って、能動的に、定期的に涙を流すことで心のデトックスを図るのが「涙活」です。

そういえば「涙の数だけ強くなれるよ…」で始まる名曲もありますね。涙を流して、少しでもストレスから解放されて、その上強くもなれるのなら……。自分の「泣きのツボ」をもう一つ見付けたいと思いました。

【5月の行事予定】 ※予定は変更となることもあります。

【5月生活目標】 ろう下は静かに右側を歩こう

日	曜	朝	行事
5/1	水		さいたま市民の日 学校閉庁日
5/2	木		振替休業日
5/3	金		憲法記念日
5/4	土		みどりの日
5/5	日		こどもの日
5/6	月		振替休日
5/7	火	G・S	教育実習開始 視力検査 (1-1, 1-2, 1-3)
5/8	水	お話朝会	色覚検査 (1-1, 1-2) 視力検査 (1-4) 3年学区探検、委員会
5/9	木	音楽朝会	1・2年学校探検 (3校時) 色覚検査 (1-3, 1-4) 5年自然の教室保護者説明会 16:00
5/10	金	学級	3年学区探検 離任式 (5校時) 1年4時間 安全点検日
5/11	土		
5/12	日		
5/13	月	がんばり	チャレンジスクール保護者説明会 10:00 金管バンド保護者説明会 15:30
5/14	火	G・S	眼科検診 全学年 9:00 教育相談日
5/15	水	G・S	5・6年運動会係別打合せ (6校時) 尿検査回収予備日
5/16	木	体育朝会	運動会全体練習 (1校時) 全学年5時間授業

日	曜	朝	行事
5/17	金	三室タイム	縦割り遊び PTA総会 10:00-
5/18	土		
5/19	日		
5/20	月	がんばり	開校記念日
5/21	火	G・S	5年管弦楽鑑賞教室
5/22	水	G・S	1・4年心臓検診 (AM) 5・6年運動会係別打合せ (6校時)
5/23	木	体育朝会	運動会全体練習 (1校時)
5/24	金	学級	5・6年運動会前日準備 1~4年 4時間授業
5/25	土		運動会 ※詳細は4/27配付のお手紙で ご確認ください。
5/26	日		運動会予備日①
5/27	月		振替休業日
5/28	火	G・S	運動会予備日② ※給食あり
5/29	水	目標朝会	G・S探究タイム (6時間)
5/30	木	G・S	
5/31	金	いいとこ	

【学校ホームページについて】

保護者の皆様・地域の皆様に、三室小学校の教育活動の様子をお知らせすることができるよう、随時、三室小学校のホームページを更新しています。ぜひご確認ください。また、今年度から、学年だよりについては紙での配付とあわせて、「保護者の皆様」ページにPDF ファイルを掲載してまいります。「保護者の皆様」ページの閲覧に際しては、ユーザー名とパスワードの入力が必要となりますのでご注意ください。(欠席・遅刻・早退連絡の際と同じ物です)

【学校安心メールについて】

災害・犯罪・不審者情報等の安全・安心にかかわる緊急情報や、その他学校からの連絡について、「さいたま市学校安心メール」システムを用いて、配信しています。まだ登録がお済みでない方や、機種変更等に伴い再度登録が必要な方は、登録手順の案内をお渡ししますので、担任までご連絡ください。

4月16日(火) 1年生を迎える会	体育館に 1~6 年の全校児童が集まり、「1年生を迎える会」を行いました。三室クイズや「王様じゃんけん」などを行い、笑顔がいっぱいの1時間になりました。	4月25日(木) スマホ・タブレット安全教室	6年児童を対象に、埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」から講師を招き、「スマホ・タブレット安全教室」を行いました。具体的な事例をもとに、学ぶことができました
----------------------	--	---------------------------	--

4月の安全点検の結果、学校の施設・設備に、特に異常はありませんでした。