



ハナミズキ

校長 三島 公夫

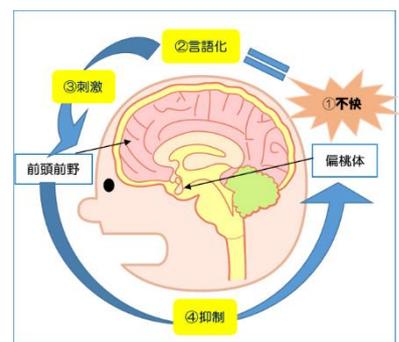
街路樹の花が桜からハナミズキへと移ってきました。今、三室小の木々の緑は一斉に芽吹き、花が咲いて学校全体が明るい感じになっています。そして、教室では子どもたち一人ひとりが新しい生活に慣れ、様々なことが始動する時でもあります。

でも、新学期のクラス替えや転校などで環境が変わり、もしかしたら悩みを抱く子どもがいるかもしれません。また、今年は3月から4月にかけて寒暖差が大きかったので、体調がすぐれない「春バテ」という症状が見られるとか。何となく不安だという気持ちの子どももいるかもしれません。

一般的に、不安や心配はネガティブなものというイメージがありますが、不安や心配があると、その不安や心配を少しでも軽くしたり回避したりするために、私たちは様々な準備をしていることにも気が付きます。皆さんにも、入学試験に備えて試験会場までの下見をしたという経験があるかと思います。下見をすることで「〇時〇分に家を出れば、余裕をもって会場に到着できる」という安心の気持ちが起こり、このような小さな安心の積み重ねが試験に臨む際により影響を与えたものです。つまり、不安な気持ちを無理になくそうとするのではなく、逆に不安や悩みがあることをうまく使って、少しでもストレスを小さくする手を考えた方がよい時もあると言えます。

不安やストレスの解消法について、次のようなことを教わったことがあります。それは「感情のラベリング」というもので、不安やモヤモヤを心の中に押し込めておらずに、感じていることを言葉にして表現するというものです。以前から、日頃思っていることを文字にすると頭の中のモヤモヤした気持ちが整理されたり、心が静まったりすると言われていましたが、最近になってそのメカニズムが分かってきたようです。

脳の中でネガティブな感情と深くかかわっているのが^{へんとうたい}扁桃体と呼ばれる部位です。扁桃体が「不快」と判断すると、体内ではストレスホルモンが分泌され、心拍数が上がったり筋肉が緊張したりするなどの変化が起こります。ネガティブな感情がうまく処理されずに扁桃体の活発な状態が続くと、心身に悪影響を及ぼすことにもなりかねません。そのような時、ネガティブな感情を具体的な言葉に言語化すると、脳の中で理性や判断力、情緒の抑制をつかさどる^{ぜんとうぜんや}前頭前野という部位が刺激され、このことによって扁桃体の活性が抑えられるというのです。



さて、この「感情のラベリング」、小学生には感情を的確に表現する語彙力の心配がありそうです。そこで大人の出番です。子どもが不安になっているようだったら、どうも元気がないようだったら、そっと寄り添って話を聴いてみてください。そしてそのモヤモヤを言語化してあげましょう。このことで脳が落ち着きます。何よりも、大人が寄り添って話を聴いてあげることで、子どもは心を落ち着かせることができます。

そういえば、2004年にリリースされた名曲「ハナミズキ」には、こんな歌詞がありますね。♪我慢がいつか実を結び、果てない波がちやんと止まりますように♪ 5月、三室小の子どもたちが皆、穏やかな気持ちでいられますように。

5月の生活目標：ろう下は静かに右側を歩こう



【5月の行事予定】 ※予定は変更となる場合があります

日	曜	朝	行事
5/1	木		さいたま市民の日 学校閉庁日
2	金	G・S	
3	土		憲法記念日
4	日		みどりの日
5	月		こどもの日
6	火		振替休日
7	水	講話朝会	視力検査【1年】委員会
8	木	G・S	色覚検査【1年】 学区探検【3年】5・6校時
9	金	学級	親善球技会【6年】 色覚再検査 安全点検日
10	土		
11	日		
12	月	読書	親善球技会予備日 交通安全教室【1・2年】 元気チェックカード(～16日)
13	火	G・S	眼科検診【全】9:00～ 水着販売
14	水	音楽朝会	クラブ 水着販売
15	木	G・S	心臓検診【1・4年】 学区探検【3年】5・6校時 第1回学校運営協議会 水着販売
16	金	G・S	尿検査回収予備日 金管保護者説明会15:45～
17	土		
18	日		
19	月	がんばり	チャレンジスクール保護者説明会10:00～ リコーダー教室【3年】5校時
20	火	学級	開校記念日 管弦楽鑑賞教室【5年】AM
21	水	G・S	運動会係別打合せ【5・6年】6校時
22	木	体育朝会	運動会全体練習
23	金	三室タイム	縦わり遊び
24	土		
25	日		
26	月	読書	G・S探究タイム(6時間)【3～6年】下校15:10頃
27	火	G・S	運動会係別打合せ【5・6年】6校時 5時間授業【1～4年】下校14:40頃
28	水	体育朝会	運動会全体練習 クラブ
29	木	G・S	
30	金	目標朝会	運動会全体練習予備日 4時間授業【1～4年】下校13:30頃 運動会前日準備【5・6年】下校15:10頃
31	土		運動会 ※詳しくは後日配付の手紙でご確認ください

児童の下校時刻について

児童の下校時刻については、日課表に各学年の完全下校時刻を掲載していますので、そちらでご確認ください。日課表は、学校ホームページからもご確認いただけます。

なお、通常と下校時刻が異なる場合は、学校だより・学年だよりに目安の時刻を記載しています。

また、天候等の関係で下校時刻が急に変更になる場合は、学校安心メールでお知らせいたします。登録がお済みでない方、機種変更等でメールアドレスが変わった方は、担任までお知らせください。

周辺道路への駐車について

児童の下校時刻の前後に、学校周辺道路に車が駐停車しているため、近隣のご家庭の駐車場からの出入りや通行の妨げになっているとのご連絡が、繰り返し学校に寄せられています。

お子様の怪我や体調不良等、特別な事情がある場合を除き、学校へのお迎えは、原則、徒歩または自転車をお願いいたします。

なお、デイスービスの送迎などを利用されているご家庭につきましては、利用されている事業所に、学校に連絡を入れるように必ずお伝えください。

引き渡し訓練ありがとうございました

4月24日(木)の引き渡し訓練について、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

さいたま市域内で震度5弱以上の地震が発生した場合は、訓練と同様の形で引き渡しを行うこととなり、引取人が迎えに来るまでは、子どもたちは学校で待機することになります。

この機会に、ご家庭でも、災害時の避難場所や危険個所などをお子様と確認してみてください。

なお、今年度も避難所運営訓練の際に、高学年児童の参加希望を募る予定です。日程が分かり次第、ご案内させていただきます。

さいたま市では、令和6年度より「スクールダッシュボード」の運用を本格的に開始しました。

「スクールダッシュボード」は、子どもたちの心身の状況や学習状況を、一元的に可視化し、教員が教育活動を行うためのシステムです。

子どもたちは登校後にタブレットを開き、学習 e ポータルサイトの「毎日の記録」に朝の気持ちを入力します。他にも、「授業アンケート」への学習状況の入力など、これまで教員が培ってきた知見とデータを融合させ、これまで以上に教育効果を高めることを目的としています。

詳しくは、さいたま市教育委員会が、スクールダッシュボードを活用した教育活動の取組効果に関する動画を作成しましたので、そちらをご覧ください。本校 Web ページにも動画へのリンクを掲載しています。トップページのバナーから、ぜひ確認ください。

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。