

令和2年度



大三小だより

6月号
令和2年6月1日
大田区立大森第三小学校
校長 島村 博

ホームページアドレス <https://www.ota-school.ed.jp/oomoridai3-es/>

6月行事予定 6月は子どもの心サポート月間です!

生きるために今何ができるのか —見えない敵に立ち向かった3か月—

副校長 小林 孝一郎

3月に始まった新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた臨時休業。その間、修了式そして始業式・入学式の2日間しか学校に来ていません。感染しないように大事を取ってお休みをしていた人もいます。おそらく夏休みだってこんなに長く家にいたことはないでしょう。

保護者・地域の皆様には、様々なところで、臨時休業に対する対応につきまして、ご理解、ご協力をいただきましたこと深く感謝申し上げます。とりわけ、保護者の皆様には、計り知れないほどのご苦勞があったことと申します。授業ができず、学校からの学習課題をご家庭で見ただかく、また給食がないために、昼食の支度もしなければならぬなど、不安な毎日を送られていたことと申します。

いよいよ6月1日から、学校が再開されることになりました。子供たちはもちろん、大人たちも「生きるためにどうしたらいいのか」を我慢しながらも毎日模索し、工夫してきました。これらの経験は、これからも起こりうる困難を乗り越えていく大きな糧となるはずです。

ひとまず学校は再開しましたが、新型コロナウイルスが出現する前のような生活に戻るまでには、もう少し時間がかかりそうです。こうしている今も、感染症拡大を防ぐために、様々なところで、自らの命、そして生活を犠牲にして、必死に頑張っている方々がたくさんいます。そのことを決して忘れることなく、感謝の気持ちをもって、一人一人が「今、自分にできることは何か」

「今、自分がしなければならないことは何か」をしっかり考え、強い意志をもって、あらたな気持ちで生活できることが大切になってきます。

学校においても、そして家庭・地域・社会においても「新しい生活様式」が始まります。これから先も、我慢しなければならないことが、たくさん出てくると思います。お互いに支え合いながら、子供たちの命を守り、健全な育成のために、共に手を携えて頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

| 日 | 曜 | 朝 | 行事予定 | 補習 | SC |
|----|---|---|--------------------|----|----|
| 1 | 月 | | 分散登校(2・5・6年) 1時間授業 | | |
| 2 | 火 | | 分散登校(1年) | | ○ |
| 3 | 水 | | 分散登校(3・4・6年) | | |
| 4 | 木 | | 分散登校(1・2・5年) | | ○ |
| 5 | 金 | | 分散登校(3・4・6年) | | |
| 6 | 土 | | | | |
| 7 | 日 | | | | |
| 8 | 月 | | 分散登校(午前・午後) 2時間授業 | | |
| 9 | 火 | | 分散登校(午前・午後) | | ○ |
| 10 | 水 | | 分散登校(午前・午後) 給食始 | | |
| 11 | 木 | | 分散登校(午前・午後) | | ○ |
| 12 | 金 | | 分散登校(午前・午後) | | |
| 13 | 土 | | | | |
| 14 | 日 | | | | |
| 15 | 月 | | 分散登校(午前・午後) 2時間授業 | | |
| 16 | 火 | | 分散登校(午前・午後) | | ○ |
| 17 | 水 | | 分散登校(午前・午後) | | |
| 18 | 木 | | 分散登校(午前・午後) | | ○ |
| 19 | 金 | | 分散登校(午前・午後) | | |
| 20 | 土 | | | | |
| 21 | 日 | | | | |
| 22 | 月 | | 通常授業(午前授業) | | |
| 23 | 火 | | 通常授業(午前授業) | | ○ |
| 24 | 水 | | 通常授業(午前授業) | | |
| 25 | 木 | | 通常授業(午前授業) | | ○ |
| 26 | 金 | | 通常授業(午前授業) | | |
| 27 | 土 | | | | |
| 28 | 日 | | | | |
| 29 | 月 | | 通常授業 | | |
| 30 | 火 | | 通常授業 | | ○ |

6月の生活目標 内遊びを工夫しよう

生活指導部 堀切 友敬

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言での臨時休業を経て、子供たちが登校してきました。外出することができず、思うように体を動かすことができなかつたと思います。年度始めに「大三小10のやくそく」を基に、学校内や放課後のきまりを確認していきます。梅雨がやってきます。子供たちが体を動かす機会も少なくなると思います。読書や折り紙など、ソーシャルディスタンスを守りつつ、内遊びを楽しめるようにしていきます。

こんな時こそ、生活リズムが大切です。

養護教諭 黒田 文子

経験したことがない事態に、保護者の皆様もお子さんも、様々なストレスを抱えていておかしくはありません。不安なのは誰も同じです。あせらないこと、相手にも事情があること、を心に留め、お互いがんばっていきましょう。

臨時休校中の担任等の聞き取りによると、学校へ来ることに不安を感じているお子さんもいる様子でした。この時期に無理をさせる必要はありませんが、心身の成長や健康保持のために、生活リズムを整えることは、大切にしてください。「早寝・早起き・朝ご飯」+運動です。

体も心も元気にする脳内物質「セロトニン」

セロトニンは、睡眠や食欲、記憶や感情を司る神経を活発にさせる脳内物質です。

セロトニンがたくさん分泌されると、「しっかり記憶ができる」「不安やイライラを抑えてくれる」「食事をおいしく食べられる」「ぐっすりと眠れる」などの効果があります。

【セロトニンをたくさん分泌させるには】

①朝日を浴びる

朝日が目から入ると脳からセロトニンが出る。

朝日を10～20分浴びることが大切。

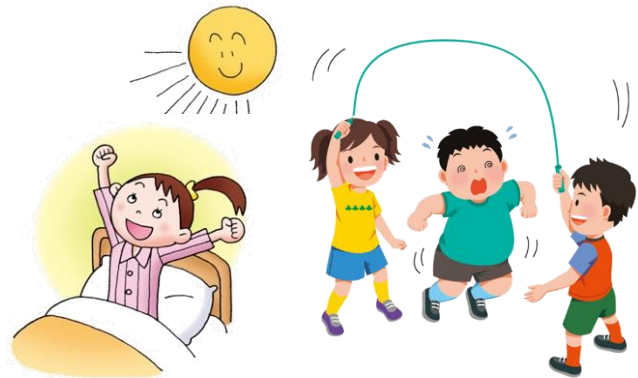
②運動する

運動することでセロトニンの分泌量は増えるが特に朝日を浴びる際に、体を動かすと効果的。

③栄養バランスの良い食事をする

セロトニンの材料は栄養バランスがよい食事
朝食は脳のエネルギー源としても重要。

エネルギー不足だと勉強や運動に集中できません。



スクールカウンセラーから皆さんへ

永嶋 敦子

長引く自粛生活の中、家族と過ごす時間が多くなり、楽しい時間ももちろんあると思いますが、つついイライラや怒りをぶつけてしまうということもあるのではないのでしょうか？家族は自分にとって一番近い距離の人間関係なので、感情をぶつけやすくなってしまいうことも多いようです。また、一番近い距離だからこそ、いろいろなことが目に入りやすくなり、つつい口うるさくになってしまう傾向があります。

外出も自由にできない今は、なかなか個人の時間をもつことは難しいです。しかしながら、いったん落ち着いてゆっくりと考える時間をもつ『パーソナルスペース』をとることは、良好なコミュニケーションをとることにとても役に立つのです。例えば感情的になっている時に話し合うと口論になりがちです。一度その場から離れてゆっくりと考えることは、次へのステップをゆっくりと考える時間になります。

無理に外出をしなくても、別室（トイレやお風呂などでも）にいることでも十分です。また、同じ空間から離れられないときは目を閉じるなども有効的です。自分の考えや気持ちに耳を傾ける時間をもつことで、相手にどう伝えるか工夫することができます。言葉にならない時は、その言葉にならないもやもやなどをそのまま伝えることもひとつです。パーソナルスペースを上手に使って、ストレスの少ないコミュニケーションでこの状況を乗り切っていければと思います。