



# すくすく



附属小学校  
生活部だより第9号  
令和5年1月18日

## 3学期は0学期!?

明けましておめでとうございます。昨年中は、子どもたちの健全育成に向けて、保護者の皆様にも様々な場面でご協力いただきまして本当にありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期が始まりました。始業式当日、子どもたちは、新たな気持ちを秘め、やる気に満ちあれた姿で登校してきました。今年は卯年。「卯（うさぎ）」は、穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」な意味を示します。また、その跳び姿から「飛躍」、「向上」を象徴するとして親しまれてきました。附属っ子の更なる成長を願っています。

さて、3学期は、子どもたちにとって、1年間の学習のまとめの時期であり、新しい学年への準備期間でもあり、とても大切な時期です。3学期を「次の学年に向けた0学期」と捉えることもあります。この期間の過ごし方で、新しい学年の学習や生活が変わってきます。あっという間に過ぎてしまうほど、短い期間ではありますが、今の自分にしっかり向き合い、具体的な目標をしっかり持って、やり抜いてほしいと願っています。3月に入り、この1年間を振り返ったとき、自分の成長を自分自身が実感でき、自信につながるとともに、これからもっとこうなりたいという夢や希望が見えてくるはずです。

子どもたち一人一人がよさや頑張りに気付き、自己効力感を高めていくことができるよう、しっかりと支援していききたいと思います。

最後に、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっております。感染症対策を十分とっていただき、健康で安心な3学期が過ごせますようご協力よろしくお願いいたします。また、学校生活において、困りごとやご不明なことがありましたら遠慮なくおっしゃってください。家庭と学校とが一体となってお子様の成長を支えていきたいと思っております。  
(生活部長 玉井 淳博)

## 卒業まで、残り2ヶ月!

令和4年度、139回目の6年生のテーマは「燎（かがりび）」。「燎」とは、絶え間なく燃える火や、明るく美しく火が燃える様を表します。「附属小学校を明るく照らし続け、みんなの歩む道を熱く燃える火で導いていける6年生になろう!」という思いをこのテーマに込め、95人でこれまでがんばってきました。最高学年としての大切な1年間もあっという間に残り2ヶ月となり、いよいよ卒業がせまってきました。4月から身長が10cm伸びた子、自主学习ノートの2冊目がもう終わりそうな子、1年生との思い出作りに燃えている子…いろんな6年生3学期の姿が見られます。

「6年生の3学期は、中学1年生の0学期だよ!」と、子どもたちと話しています。それぞれの学級で楽しい思い出を作りながら、小学校生活を立派に締めくくれるように、一日一日を大切にしながら頑張っていきます。  
(6年部一同)



6年月組  
特大!かるた大会



6年星組  
1年生組とレゾボール対決



6年花組  
パキスタンの6年生と交流

## 呼吸法

コロナ禍になって3年目の冬というのに、第8波は、罹患者も感染して亡くなった人の数も連日過去最多となり大きな波となっています。インフルエンザも同時流行との予測が出されており、県内も流行期に入ったとの報道がありました。そして、本校もインフルエンザに罹患した児童が出てきました。引き続き、「人との距離をとる」「時と場に応じた正しいマスクの着用」「こまめな手洗いや手指消毒」「換気と適切な空調」など、基本的な感染対策をお願いいたします。

さて、長引くコロナ禍でのストレスはもちろん、子どもたちには様々なストレスがあり、その感じ方や対処の仕方も様々だと思います。好きな音楽を聴いたり、体を動かしたり、友達とおしゃべりをしたり、ゲームをしたり等々、自分にあった対処法でストレスを発散しているのでしょうか。5年生の保健の授業「心の健康」では、不安や悩みの対処について学習します。その中で「自分に合った対処法を行う」ことを学習しますが、対処法の中に「呼吸法」があることを学び、「不安や悩みへの対処の方法として呼吸法ができる」ことを目指します。緊張した場面での深呼吸、集中するときの静かな呼吸、呼吸が心と体をコントロールしてくれる場面を私たちは経験しています。先日、図書館の崎山先生が、「保健室にぜひ置いてください。」と「子どものためのマインドフルネス」という本を2冊渡してくれました。保健室のブックラックに置いていたところ、スクールカウンセラーの福井先生も「気になっていたのです。読ませてもらっていいですか。」と手に取っていました。「マインドフルネス」という言葉を調べてみると、「心ここにあらずの状態から抜け出し、心を“今”に向けた状態をいう」とのことでした。

この本は、呼吸を通じて心と体に生まれてくるものを感じて、気持ちを落ち着かせたり自信が持てるようになったりする簡単で楽しいエクササイズのようなものです。「ロウソクの火をふき消そう」は「気持ちを落ち着かせよう」というエクササイズ。「ロウソクを持っているって想像できるかな。長く息を吸い込んで、ロウソクの火にゆっくり、ゆっくり息をふきかけよう。炎がゆらゆらと揺れるように、ゆっくりゆっくり吹きかけるんだ。ふき消さないようにね！息を長く吸って。ゆっくり吐いて。長く吸って。ゆっくり吐いて。今度は、長く吸ってから、ロウソクをふき消してしまおう。フ————ツ」この本は可愛い絵を見ながら短い時間で呼吸法を感じることができます。興味がある人はぜひ保健室に！  
(養護教諭 藤田奈美)

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりといわれています。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

学校給食が始まってから130年以上がたちました。時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきました。現在では、給食は生きた教材として、学校での「食育」を進めるうえで大切な役割をしています。栄養バランスのよい内容はもちろんのこと、給食を通して「食」についての様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立なども実施しています。今月は、全国学校給食週間を中心に、郷土料理などの愛媛の味がたくさん登場します。楽しみにしててください。  
(栄養教諭 市川 祥子)

## 相談室より

2月の相談日

7日(火)、14日(火)、21日(火)

13:00~17:00

28日(火)

14:00~16:00(会議のため)

予約専用電話

090-9451-9693