学校だより

伊豆市立熊坂小学校

令和３年度　学校教育目標「気づき　考え　やり抜く子」　　５月号

重点目標「すすんでやります　心をこめて」

合い言葉「明るいあいさつ　きれいな学校」

学校経営目標「すべての子が輝く楽しい学校づくり～子どもが主役の学校

５月病にかからないために ～キーワードはセロトニン～

新年度が始まり、一か月が経ちました。子どもたちは毎日朝から元気に登校し、朝運動にも前向きに取り組んでいます。授業の様子も落ち着いており、今月末に予定されている運動会に向けた委員会・係活動や練習も始まりました。今年度も新型コロナウィルス感染拡大のため、運動会については午前中のみの縮小開催とします。子どもたちにとっても、保護者、地域の皆様にとっても残念なことではありますが、状況をご理解いただきたく思います。

さて、外出制限の要請もあり、なかなか自由に過ごせなかった大型連休も終わりましたが、お子様の様子はいかがでしょうか。この連休明けに心配されるのが「五月病」です。四月には入学や進級で、新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないでいると、人によっては体調がすぐれないことが、しばしば五月の連休明け頃から起こることが多いためこの名称がつきました。

「五月病」の原因としては「ストレス」があげられます。四月から新しい環境になり、いろいろと新しい刺激が自分のもとにやってきます。新しい人との出会いであったり、生活の変化であったり…。そのような新しいものがどっとやってきたときに、人はなんとかその環境の変化に適応しようとするのですが、それはとてもストレスになるようです。そのストレスが自分の中に溜まると、･朝早く目が覚めても、布団の中から出るのがつらい･食欲が湧かない　･夜はなかなか寝付けない　･イライラしたり、焦ったりしやすくなったり等の症状が表れるようになります。

さて、その対策、対処法はもうはっきりしています。「ストレスの発散と解消」「疲労回復」です。こまめにストレスを発散していれば、未然に防ぐことができますが、なかなかそうもいかないことが多いです。ストレスの軽減に役立つ脳内の神経伝達物質で“幸せホルモン”とも呼ばれる、セロトニン。このセロトニンが正常に働くことで心が落ち着くほか、身体をすこやかに整えてくれると言われています。セロトニンの動きを活性化させるには次の方法がよいといわれています。

◆規則正しい生活を心がける

セロトニンの分泌を促すためには、毎朝太陽の光を浴びるのが効果的です。休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。

◆体を動かしてリフレッシュ

ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、脳内のセロトニンの働きが活発になり、憂うつな気もちも吹き飛ばしてくれます。

◆悩みを抱え込まない

悩みごとを自分で抱え込みすぎるのは、体に毒。家族や友達に、悩みを聞いてもらいアドバイスをもらうなど、心の荷物を少し下ろしてみましょう。

◆一日中だらだらする

精神、身体の「疲労回復」にはこれが一番かなと思います。

お子様の様子に気になることがあったら、なにより話を聞いてあげてください。そのうえで、上記のような方法を試してみる等、ちょっとしたアドバイスをしてみたらどうでしょうか。いろいろ試してみて、状況に改善が見られない場合は無理に励ましたり焦らさずに、そっとやさしく見守ることも大切だと思います。

地域とともにある学校～コミュニティスクールの取組み～

＜５年生　もち米づくり（籾まき）　５月１１日＞

今年度も地域の方にお手伝いいただきながら５年生によるもち米作りを行うこととしました。昨年は育った稲を植えるところからの活動でしたが、今年度は籾をまくところから始めました。家庭で米作りを経験している子は少なく、大多数の子が初めての体験です。「お米をまいて、お米ができるの？」「こんな体験ができるのは、熊小だからだよね」と、子ども同士で話しながらの活動となりました。米作りの先生からは「これから白い芽が出てくるよ」「籾まきだけでもこれだけの作業になる。米ができるまではどんな作業があるか考えてみてね」というお話もいただきました。

もち米作りでは、社会科での学習はもとより、地域の産業について学んだり、地域の方との関わりの中で、本校が今年度目指す「表現力」が身に付いたりすることを期待しています。ここから実りの秋まで、５年生の活動は続きます。地域の方と一緒に、苗の生長とともに子どもたちの成長も楽しみです。

＜２年生　野菜作り　５月１１日＞

今年度も、２年生は、「畑の先生」とともに野菜作りを行うことになりました。苗の植え方を丁寧に教えていただきながら、トマトやブロッコリーの苗を一人一人が植えていきました。子どもたちは、苗を植えながら、「顔くらいの大きさのトマトができちゃうかも」「家に持って帰ったら、きっと喜んでくれるだろうな」と、既に収穫のときを考え、楽しみながら活動を行いました。今後も畑の先生に教えていただきながら、活動を進めていきたいと思います。

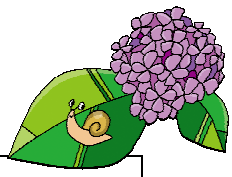
＜第１回コミュニティスクール推進委員会４月１６日＞

４月に第１回の推進委員会を行いました。「地域とともにある学校」として、１年間の活動計画や主に４・５月の行事について検討しました。今回は、１年間、学校づくりをともに行ってくださる推進委員の皆さんを紹介します。

令和３年度　コミュニティスクール推進委員の皆さん

役　名	氏名	役職等	役　名	氏名	役職等
会　長	梅原　宏史	熊坂地域づくり協議会 学校評議員	委　員	三島　芳明	前父母と先生の会 学校評議員
副会長	大村　恒夫	元後援会長	〃	佐藤　義政	父母と先生の会会長
	西島　帯刀	前後援会長		山本菜津子	前父母と先生の会副会長
	菅尾　実	熊坂区長		北岸　正行	元父母と先生の会会長
委　員	佐藤　亨	学校評議員	〃	長倉　宏行	元父母と先生の会会長
〃	菅尾三恵子	保護司		田中　祐市	もくれんクラブ会長
〃	豊田　昌幸	熊坂小見守り隊	〃	足立　仁	熊坂地域づくり協議会
〃	土屋いさ子	主任児童委員 学校評議員	〃	岡本　光春	熊坂地域づくり協議会
〃	北岸　正行	元父母と先生の会会長	〃	鈴木　利宏	伊豆市教育委員会　指導主事
〃	長倉　宏行	元父母と先生の会会長	〃	宮原　省吾	熊坂小校長

学校地域連携担当：内田雅樹（教務主任）　庶務：内田経子（教頭）　※敬称略



＜６月の主な学校行事＞

８日（火）	プール清掃（予備：14 日）	１７日（木）	切り絵講座（４～６年）
９日（水）	こ小さつまいもつるさし	１８日（金）	切り絵講座（１～３年）
１０日（木）	歯科検診　クラブ	２４日（木）	授業参観・交通安全を語る会（６年） 自然体験教室説明会（４・５年）
11 日（金）	社会科見学（６年韮山）	２５日（金）	聖火リレー（弁当）
１６日（水）	内科検診（６時間授業）		