



第4号



旭川市立台場小学校

成長した1学期



— 校長 近藤 光弘 —

気がつけば、早くも1学期が終わろうとしています。1年生は初めてづくしの小学校の授業や行事。運動会や遠足、そして見学旅行と子どもたちが大きく成長する行事があり、どの行事でも「この子は大人になったなあ」「人前でも堂々としていたよね」「人に気が遣えるようになったね」と先生方の間で感心することが多かったと思います。私も朝「あいさつがきちんとできていてすばらしいね」と言える子が増えました。児童会のあいさつ運動のおかげかなと思っています。

1学期も終わりですが、ここまで来るのに結構がんばってきたので、疲れてストレスがたまっている子どももいるのかなと感じました。夏休み中は、事故や病気などにあわないように注意しながら、気持ちをリフレッシュさせて2学期に登校して欲しいです。

どのくらい疲れてる？

頑張り過ぎちゃう人におすすめの習慣(名言集より)

嫌なことはすぐに逃げちゃう人には

◎ストレスチェックシート

- ☐ 体がだるく疲れやすい
- ☐ 最近思い通りにいかないことが多い
- ☐ いくら寝ても寝足りない感じがする
- ☐ ついイライラしてしまう
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 人と話すのがおっくう
- ☐ 最近風邪をひきやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 食べ過ぎることが増えた
- ☐ 何かショックなことがあると一人で抱え込んでしまう
- ☐ ちょっとしたことでも腹が立つ
- ☐ 目覚めが悪い
- ☐ 怒りの感情をため込んでしまう

- ①朝は白湯(さゆ)を飲む
- ②7時間は睡眠をとる
- ③本当に苦しいときは逃げることも必要
- ④「いいね」を口ぐせにする
- ⑤工夫して楽をして休めるようにする
- ⑥やさしさを自分に向ける
- ⑦何事も余裕をもって70%で続ける
- ⑧NO.1を人にゆずり、自分自身のゴールをめざす
- ⑨一人の時間を大切に自分と向き合う
- ⑩1人の友人だけでなく、複数の友人と関わる習慣をもつ

- ①面倒な事は後回しにせずまずは取り組む
- ②失敗に対して言い訳をせずにきちんと自分のまちがいを認める
- ③小さな成功体験を積み重ねる
- ④目標設定を低くしてみる
- ⑤やらざるを得ない状況を作り自分自身を追い込む
- ⑥自分に合った仕事をさがす

保護者・地域の皆様にも感謝！



結果

チェックが0~2個の方

あなたの心は健康で気分転換がうまくできているようです。上手にストレス解消ができていて、その解消法を大切にしていきましょう。

チェックが3~6個の方

気が付かないかもしれませんが、ストレスを抱えています。まだ我慢できる程度かもしれませんが、これ以上無理をすると心に負担がかかってしまうので、自分をいたわってストレスの原因を排除していくようにしましょう。

チェックが7~10個の方

あなたはかなりのストレスを抱えています。これ以上ひどくなる前に今の生活を見直す必要があります。一人で悩みを抱えないように心掛け、心を休めることを一緒に考えましょう。

チェックが11個以上

心だけではなく体もつらい状況です。どのようにストレスに向き合っていけばよいかわからない場合は、カウンセラーなどに相談しましょう。

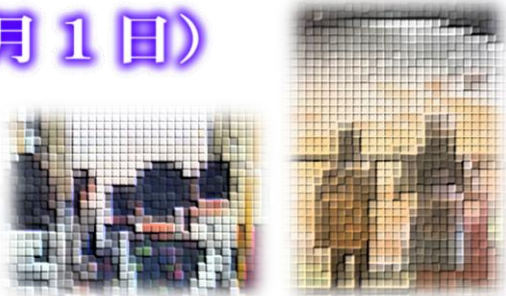


保護者の皆様には、日頃より学校運営に御理解・御協力いただき誠にありがとうございます。さらに今年度は悪天候により中止となってしまった、「小鳥の森」の笹刈りや「北海道地図」さんの社会科見学、「NEXCO東日本」さんの花の苗植え、プールの管理人梅崎さん、「北海道野鳥の会」の柳田さんなど、地域の方々から学校教育への支援をたくさんいただきました。1学期本当にお世話になりました。これからもよろしくお願い致します。

見学旅行（6月30日～7月1日）

見学旅行は6月30日（月）から千歳・札幌方面を訪れました。

1日目は新千歳空港でスカイマーク見学ツアーや空港内を散策したり、千歳水族館のバックヤードツアーを行ったりしました。2日目は大倉山・円山動物園等を見学するなど、市内で自主研修を行いました。事前に計画を綿密に立てていたおかげで充実した見学旅行になりました。



遠足（旭山動物園）に行ってきました

バスレンタル事業を活用して1日に実施しました。3・4年生とあかまつ学級はバックヤードツアーでキリン舎の見学をしました。1・2年生は動物ふれあいガイドでモルモットに触る体験を行いました。天候には恵まれましたが、気温が高く、熱中症に注意しながらの実施となりました。



夏休みが始まります

有意義な夏休みを過ごすためには、「規則正しい生活」が基盤となりますので、保護者の皆様の御理解と御協力をお願いいたします。休業中、緊急の連絡については「マチコミメール」でお知らせします。また、万が一、休み中に事故等がありましたら、学校まで御連絡（☎61-4405）もしくは下記記事に掲載している緊急連絡メールで御連絡をお願いいたします。

学校閉庁日のお知らせ

旭川市では教職員の働き方改革に関する具体的な取組として、市内の全小中学校で、「学校閉庁日」が設定されることになっております。今年度は8/12日～18日（土日を除く5日間）となりましたので、保護者や地域の皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

●8月12日（火）～18（月）及び、山の日（11日）を含めた期間における緊急時の連絡先は
です。右の二次元コードからアクセスできます。

「8月」の行事予定

日	曜	おもな行事
12	火	学校閉庁日（～18日（月））
15	木	諸費引落日
26	火	開校記念日（第105回）
27	水	2学期始業式 街頭指導 職員会議⑦
28	木	街頭指導 研修日⑥
29	金	ミュージカル鑑賞教室（5・6年）

夏休み中のプールの開放は7月25日（金）～8月1日（金）までの月・水・金の13:00～15:30です。荒天のため実施ができない場合はプールに赤旗を掲げます。プールのきまりや監視員さんの注意をよく聞いて安全に利用してください。