



# 相ノ木っ子だよ



令和6年度  
9月号  
上市町立  
相ノ木小学校

## 2学期スタート!

「おはようございます!!」

9月2日の朝、子供たちの元気な声が学校に戻ってきました。どの子も新学期に向けて力が満ち溢れているようで、こちらもうれしくなりました。夏休み中に、家族や遠くの親戚と、楽しい思い出ができた子も多かったのではないのでしょうか。

長期休業は年に3回あります。その休業明け、久しぶりに見る子供たちは、休業前に比べて大きく成長したように感じます。これは多分、休業中に家族とたっぷりふれあうことができたからではないかと思います。学校での学習や運動、友達との様々な経験もちろん大切ですが、その経験を積み上げるための基礎となる心の安定は、やはり家庭での家族とのふれあいによって充実するものだと思います。2学期は、運動会や学習発表会と大きな行事もあります。ご家庭でも、メリハリのある生活を心がけ、お子さんの話をよく聞いてあげて、行事に、そして日々の学習や運動に、子供たちが全力で取り組めるように応援し、実りの多い秋にしていきたいと思います。

## 生活リズムは大丈夫?

2学期が始まって2週間ほどたちます。学校では毎週、職員終礼の際に、各学年の先生方からクラスの子供たちの様子や気になることを話してもらい、全職員で共通理解を図っています。先週、その時の話で、「〇年生の子供たちは、落ち着いて過ごしています。ただ、夏休みモードのままなのか、朝なかなか起きられなくて、車で送ってもらってぎりぎりに登校してくる子もいます」「朝ご飯を食べてきていない子が何人もいます」という報告がありました。新学期が始まって急にその日から生活のモードを切り替えることが難しい子もいるかもしれません。ただ2週間たってもまだ夏休みモードのまま、それが日常化してしまうと、その子にとっていいことはないと思います。睡眠学の先生によると、「休日と平日の起床時刻の差が2時間を超えると、体調不良を起こしやすくなる」ことがはっきりしているそうです。休日も平日と同じ時刻に起きるのがベストですが、その差を1時間程度におさえるとよいそうです。この先、何度か3連休がありますし、休日もあります。早寝早起きを、家族全員で心がけ、気持ちよく一日をスタートできるようにし、生活のリズムを整えていきたいと思います。

## 運動会に向けて

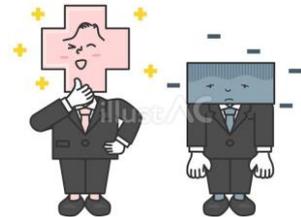
9月11日に、運動会に向けての結団式が行われ、いよいよ全校児童が運動会モードに入りました。体育館に色団ごとに整列し、最初は各団の役員紹介です。団長、応援団長、旗手、デコレーション長等の役員に選ばれた子供たちが一人ずつ抱負を語りました。その次はデコレーション紹介です。夏休み中から6年生がコツコツと制作していたデコレーションは、どの団もととてもきれいに仕上がってい



ました。団ごとに、デコレーション長から、絵と選んだ四字熟語の意味の説明がありました。児童会で考えた今年度のスローガンは「優勝を目指して協力し、最後まで全力で楽しんで、心に残る最高の運動会にしよう」です。一人一人が全力を出し切り、思い出に残る運動会にできるよう、練習や準備に取り組んでいきます。

## ネガティブワードとポジティブワード

私たちが普段よく使う言葉の中には、自分を不幸にするネガティブワードと、幸せにするポジティブワードがあります。ネガティブな言葉ばかりだと、考えや行動にも悪影響を与えて、物事がうまく行かなくなってしまうかもしれません。自分のよく使っている言葉を今一度チェックしてみましょう。



まず、避けた方がよいネガティブワードの例をいくつか挙げてみます。

- ・「めんどくさいなあ」：なんでも面倒だと言ってしまうと、はじめから挑戦する気がなくなります。消極的な言葉は、周りで聞いている人のテンションも下げてしまいます。
- ・「やばい、どうしよう」：大したことがないのにいつも「やばい」とか「どうしよう」などと言ってあたふたしていると、いつも浮ついた気持ちで落ち着くことができません。
- ・「最悪」：ちょっとしたミスでも「最悪」と口にしてしまうだけで、言った本人も聞いている方もどん底のように思えてきて、実際に起こっている状況よりも悪い印象になります。
- ・「無理」：始めからやる気がないと相手を突っぱねているように聞こえます。相手の言うことを真っ向から否定していることになり、相手に対しても失礼です。自分のやる気を下げただけでなく他人からの信頼を失うことにもなりかねません。

次に、積極的に使いたいポジティブワードの例を挙げます。

- ・「大丈夫」：心配や不安を払拭してくれる言葉です。特に、大変だなと感じているときほど、大丈夫という言葉が支えになり、気持ちが強くいられるようになります。
- ・「大好き」：言葉そのものに愛着が湧きます。好きなものを好きだと言うことで自分の気持ちを認めることにもなり、心が満たされる思いがします。優しい気持ちにもなり、心があたたまります。
- ・「ありがとうございます」：言う方も言われた方も笑顔になります。笑顔になると気持ちが明るくなり、ものの考え方もポジティブになります。

ネガティブなことを全く言わないようにするのではなく、あくまでもポジティブな言葉の比率が多くなるよう意識していくと、子供や周りの人との関係がよりよくなると思います。

## 行事予定(9月中旬～10月中旬)



9月16日(月)	(祝)敬老の日	10月1日(火)	1年ふるさと学習
19日(木)	5年校外学習(常願寺川)	4日(金)	水泳教室(5・6年)
22日(日)	(祝)秋分の日	7日(月)	水泳教室(1・2年)
23日(月)	振替休日		研修会のため13:10下校
25日(水)	運動会予行演習、全校5限放課		5年・つばめ級は15時下校
27日(金)	運動会前日準備	8日(金)	歯科検診
	1～3年生は13:55下校	10日(木)	健康運動能力向上支援事業
28日(土)	相ノ木校区大運動会		器械運動(1・2年)
29日(日)	運動会予備日	11日(金)	5年ふるさと学習
30日(月)	振替休業日		健康運動能力向上支援事業
			器械運動(3年)
		16日(月)	水泳教室(3・4年)

