令和４年度　学校通信　NO５　　令和４年６月１４日（火）

みやまの風

糸島市立深江小学校　校長　重冨　紀子

（ふ）ふれあう子
（か）考える子
（え）笑顔の子

かんがえる子　スクールカウンセラーと学ぶ「心の健康」

スクールカウンセラー
浦　由美子　先生

本校スクールカウンセラー浦由美子先生をゲストティーチャーに迎え、５年生の保健「（心の健康）不安やなやみがあるとき」の授業を行いました。担任の「不安やなやみでこまったときには、みんなはどうやって対処している？」の問いかけに、子どもたちからは「家族に話す・友だちに話す」「楽しいことを考える」「考えないようにする」「買い物したりお出かけしたりする」という声が聞かれました。

浦先生からは、脳と心の関係から、子どもたちの対処方法のよさについて、価値づけてもらいました。また、子どもたちからは出てこなかった「生活習慣を整える」ことの大切さについても話されました。「心と体と脳はつながっています。しっかり寝ることで、体の疲れがとれ、心の疲れもとれます。ゲームに夢中になると脳も疲れますよ。時間を決めてしっかり寝ることが大切です。また、食べ物にも心を穏やかにする作用があります。食のバランスをとることは、心のバランスをとることにつながりますよ。」と教えてもらいました。子どもたちの中には、「ゲームをしていて１２時過ぎに寝ている」という子どもも数名おり、自分の生活習慣を見直すきっかけとなったことと思います。最後は、みんなで、呼吸法（鼻で息を吸って口で吐く深い呼吸）を教えてもらい、心と体のリラックス状態を体験してみました。

皆様の対処方法は何でしょうか？私の対処方法は「とにかく寝ること、畑で作業をすること」です。「大声で歌うこと」「運動をすること」人それぞれ自分にあった対処方法を見つけることは、とても大切ですね。

子どもたちを取り巻く状況は、多様化・複雑化しています。また、「コロナ疲れ」ということばもあるように、知らず知らずのうちに心に疲れがたまることもあるものです。

浦スクールカウンセラーは、本年度、28時間（月１回程度）勤務してくださいます。学校でも、毎年７月・12月を教育相談週間とし、教育相談を実施しています。心と体の健康のために、まずは、生活習慣を整えることが大切であること、いつでも誰でも相談できるところがたくさんあること等、ご家庭でも話題にしてみてください。

学校や教員が心理や福祉等の専門スタッフ等と連携・分担する「チーム学校」体制を整備し、学校の機能を強化していくことが重要であると言われています。福岡県では、児童生徒の心理面での支援を行うスクールカウンセラーを公立の全小学校、中学校、義務教育学校に配置しています。また、４月には、全ての子どもたちに「悩み相談窓口カード」（子どもホットライン２４、子どもSOSダイアル等）を配付しています。

えがおの子

おいしかったよ！　お弁当の日！

６月１日は、深江小学校「お弁当の日」。自分の健康に気をつけて、自分の力で自分の食事を作ったり選んだりする力は、とても大切です。学校では、学校と家庭の食育をつなぎ、これからの自分の食について考えたり、みんなと話したりする機会として「お弁当の日」に取り組んでいます。

今年度、初めての「お弁当の日」では、各学年下記のようなめあてを持ち、お弁当作りに取り組みました。

- ○　低学年…食べものとふれあい、食べものや食事を作ってくれる人へ感謝する心をもつ。
- ○　中学年…家族と一緒に献立を考え、食材を切ったり、一緒におにぎりやおかずを一品作ったりする。
- ○　高学年…食品の安全や衛生、栄養のバランスを考えて食材を選び献立をたてる。家庭科の学習を生かしながら自分でお弁当をつくる。

給食時間、教室に入ると、どのクラスも笑顔いっぱいです。「見て見て!!」「この卵焼きはお姉ちゃんがつくってくれた!」「おにぎりをつくったけど、丸くするのが難しかった!!」「一人で全部つくってみたよ!!」「寝坊しちゃったからお家の人がつくってくれた!!」とみんなうれしそうに話してくれました。

本年度、本校は、糸島市学校給食研究指定を受けています。自然豊かな糸島市、素晴らしい深江の地域人材を活用した教育内容づくりをおこない、１１月１７日に発表会を行う予定です。深江校区の素晴らしさ、深江小学校の子どもたちの取組を糸島市の皆様に発信したいと思っています。

保護者の皆様には、お弁当づくりに、朝早くからご協力いただきありがとうございました。

ふれあう子

総務委員会によるあいさつ運動が始まりました

「おはようございます！！」校門では、子どもたちの元気なあいさつがこだましています。

委員会活動は、子どもたちにとって学校生活がより楽しく、より充実したものになるよう学校内の仕事を分担し、課題に自治的に取り組んでいくための活動です。子どもの考えを活かして、アイデアを出し合いながら活動しています。

６日から、総務委員会が「あいさつ運動」の取組を始めてくれました。ちょっぴり恥ずかしがっていた子どもたちも、「おはようございます！！」と元気いっぱいのあいさつができるようになり、朝から気持ちのよい一日がスタートしています。総務委員会にあいさつ名人と認められると、給食時間の校内放送で名前を呼ばれています。教室から拍手が起こることもあり、なんとも微笑ましい子どもたちの姿です。

あいさつは、大切なコミュニケーションの一つです。子どもたちの自主的な活動をとおして、これからも気持ちのよいあいさつが交わせるよう取組を進めていきたいと思います。

また、PTA 学年委員会による保護者の皆様のあいさつ運動も始まっています。お仕事等、お忙しい中、子どもたちを見守っていただきありがとうございます。