



しんどくても回復するすべを知っている子に

校長 中村 佳明

大型連休が終わっても、桂坂の子どもたちは、毎朝元気に〈今日のやる気スイッチ階段〉をのぼって校内に入っていきます。午前中5コマ・40分授業の校時表にもだいぶ慣れ、前にも増して切り替えの上手な子が多いように思います。しかし、全国的には、「少し疲れているのかな?」「朝の元気がないな?」と感じる現象、いわゆる「5月病」と呼ばれる状態になってしまう子ども多いと聞きます。いえいえ、子どもだけでなく、大人だってそうかもしれません。

この時期の不調は、決して気持ちの問題だけではなく、体と心の両方に理由があると思っています。

まず身体の面では、「生活リズムの乱れ」が大きく関係しています。人の体には体内時計があり、朝の光を浴びることで一日のリズムが整う仕組みになっています。しかし、連休中の生活の変化によってリズムがずれると、朝起きにくい、だるい、集中できないといった状態が起こります。文部科学省の資料でも、光が体内時計を調整する重要な役割をもつことが示されています。

また、環境の変化による「心の疲れ」も影響します。新しい学年や友だち関係の中で、子どもたちは4月に一生懸命がんばりました。知らず知らずのうちに積み重なった緊張が、連休のあと少し緩んだとき、一気に表面に出てくるのです。科学的には、脳の働きも関係しているそうです。やる気、気分の安定に関わる「セロトニン」という物質は、生活リズムや光、運動によって大きく左右されるのですが、この働きが低下すると、意欲がわからない、気分が落ち込むといった状態が起こるのだそうです。

つまり、5月に何となくしんどいのは、**がんばりが足りないのではなく、「体と心が調整中の状態だから」と言えるのではないのでしょうか。**

ならば、桂坂の子どもたちが、比較的スムーズに学校生活にもどってきているのはどうしてなのでしょう。1つは、「かざらっこモーニング」かな、と考えます。今年度、10分間にはなりましたが、計画的に歌を歌ったり、体を動かすダンスやフィットネス、ストレッチをしたりすること続けているのです。実際、短い時間でも体を動かすことで集中力が高まることや、朝の運動がその日の活動に良い影響を与えることは、複数の研究でも示されています。

もう1つは、「自分のやりたいこと」「人のためにやりたいこと」といった**自分なりの目標をもっている**からかな、と考えます。6年生は、修学旅行のことをわくわくしながら計画していました。すべての学年が、1年生をむかえる会の成功に向けて、相手意識を大切にしながら準備をしていました。チャレンジXの時間に、自分だけの学習をすすめる楽しさを感じ始めた子も出てきているようです。This is カツラザカの取組が、子どもたちの心身の安定を支えているのであれば、これほどうれしいことはありません。

各ご家庭におかれましても、特別なことをする必要はないと思っています。**体内時計を正常にもどしていく**ことをイメージして、「朝、カーテンを開けて太陽の光を入れる」「できるだけ同じ時刻に起きる」「家族で深呼吸したり、軽い運動をしたりする」…きっと、こうした小さな習慣が、子どもの心身の回復を大きく支えるのではないのでしょうか。

しんどくならない子は強いかもしれませんが、でも、**しんどくなっても回復するすべを知っている子の方が、しなやかでたくましい、大人になっても通用する「自己調整する力」を身につけている**と言えるのではないのでしょうか。人の1年、一生はバイオリズムの中にあります。こののちも、何度か訪れるしんどいタイミングで、子どもたちが再び自分のリズムを取り戻し、安心して学校生活を送れるよう、学校と家庭が連携していけたらありがたいです。ご協力よろしく申し上げます。

【6月行事予定】

< ALT : ALT 来校日 SC : スクールカウンセラー来校日 >

日	曜	行事予定	部活	保健	PTA・地域
1	月	委員会⑥			
2	火	朝会 食の指導 6年⑥ SC			
3	水	ALT	○	フッ化物 2・4・6年・やまゆり 再検尿 内科検診 2年・やまゆり	
4	木	プール清掃⑥ (6年生)		フッ化物 135年 耳鼻科検診 246年	
5	金			【7月の主な行事】 7月 1日(水) 委員会ラリー②③ 7月 9日(木)～11日(土) 5年花背山の家 7月 15日(水)～21日(火) 個人懇談会 7月 22日(水) 1学期終業式(給食あり)	
6	土	土曜参観 水着販売			
7	日				
8	月	代休日			
9	火	プール注水 SC			
10	水	ほけんの日	○	フッ化物 2・4・6年・やまゆり 内科検診 3年	
11	木	ALT		フッ化物 1・3・5年 歯科検診やまゆり・1・3・5年	
12	金	5年生山の家説明会 食の指導 4年④⑤⑥			
13	土	15時30分～クローバーホール			
14	日				
15	月	クラブ⑥ あじさい読書週間 (26日まで)			
16	火	4年自転車運転免許教室 たてわり遊び SC ALT			
17	水		○	フッ化物 2・4・6年・やまゆり	
18	木			フッ化物 1・3・5年 歯科検診 2・4・6年	
19	金	なかよしトーク⑥ 食の指導 5年⑤ 安全防災の日 ALT			
20	土				
21	日				
22	月				
23	火	食の指導 5年⑤⑥ SC		心臓 2次健診	
24	水		○	フッ化物 2・4・6年・やまゆり	
25	木	本とお話しの会 (読み聞かせ: 昼休み)		フッ化物 1・3・5年	
26	金	食の指導 1年④ ALT			
27	土			おしらせ	
28	日			〈毎月の引き落としについて (原則)〉 ○ 10日 (1回目の振替) ○ 25日 (2回目の振替) ○ 月末日 (現金による集金)	
29	月	委員会⑥			
30	火	食の指導 1年④ SC			



自分も人も大切に
する子
＜豊かな心＞

☆5月8日（金）一年生をむかえる会

2年生：アサガオの育つ様子を
劇で表現しました。



つるが伸びる様子だよ。
伝わるかな。

3年生：学校でどんな学習を
するか教えてくれました。



「あ」のつく言葉、みんなは
いくつわかるかな。

4年生：給食のきまりを楽しいクイズで
教えてくれました。

どの着方が
正しいかな。



6年生：1年生に安心感を与える
楽しい劇を見せてくれました。



困ったときは…
6年生に まかせなさい！

5年生：学校にどんな教室や場所が
あるかを教えてくれました。

1年生はこの場所はどこに
あるか知っているかな。



1年生：お礼の気持ちをこめて
「きらり」を歌いました。

嬉しい気持ちが
伝わるかな。



入学のお祝いに、自分たちが育てた
アサガオの種をプレゼントします。
がんばって育ててね。

ありがとう！
大事に育てるね。



1年生をお祝いする気持ちに
あふれた温かい会になりました。



いきいきと学ぶ子
＜確かな学力＞

★5月の朝会★

高学年が、全校合唱の曲「ビリーブ」を披露しました。その歌声は、やさしく、温かく、美しく体育館に広がりました。下級生からは、「上手だった」「高い音がきれいだった」と、たくさんのキラりんくを見つける声が聞かれました。

日本国憲法については、学校長から「みんなを大切にする約束」という視点で、キラりんくと同じであるという講話がありました。子どもたちからは、「みんなの気持ちを考えられるよう勉強を頑張りたい」「この言葉を言っていていいか考えて話したい」と、自分の行動につながる前向きな感想が出ました。



高学年の歌声はきれいだね。
歌い方を授業で学んでいるんだね。



6年生は社会科の学習で
日本国憲法について学ぶね。
憲法と自分の生活は
どうかかわっているのかな。

しなやかでたくましい子
＜すこやかな体＞

☆ 引き渡し訓練 ☆

連休の谷間となった5月8日（金）、引き渡し訓練を実施しました。今回は、豪雨が続き、土砂災害の危険があるために保護者の皆様へ児童を引き渡すという想定で行いました。引き渡し訓練では、「もし本当に起こったらどう行動するか」を意識して取り組むことを大切にしています。繰り返し訓練を行うことで、いざという時にも落ち着いて行動できる力を育てることにつながります。災害はいつ、どのような形で起こるか分かりません。今回の訓練を機に、ご家庭でも緊急時の避難方法や連絡の取り方、待ち合わせ場所などについて、ぜひ話し合っただければと思います。

引き渡し訓練に先立ち、大雨や大きな地震の後に起こり得る危険について考えました。桂坂では、地盤が緩み、土砂崩れ・がけ崩れが発生するおそれがあるため、土砂災害の危険性や安全な行動について指導を行いました。

★6年生 修学旅行（神戸・姫路・加西方面 5月14日・15日）



Sora かさい 鵜野飛行場跡
戦争のことについてお話を聞いて一番心に残ったのは、日本のために行くんじゃないと、自分の妻のために戦争に行くという言葉です。きっと家族のためだと思わないとこんなに怖い思いできないんだと思いました。～児童の感想より～



姫路城
想像していたよりもたくさんの石や材木で作られていました。この石垣を作るのはどれだけ大変だったのだろうと思いました。～児童の感想より～

学びを深め、友だちとの絆を深めた2日間。
最高の修学旅行でした。



買い物の時間

家族のことを考えながらお土産を選びました。渡したらとても喜んでくれて、悩んで買った甲斐があったと思いました。～児童の感想より～



B B Q お肉も野菜もおいしい！



野生の動物が目の前に！

6月6日（土）は土曜参観です

参観の時間は8時40分～12時10分です。（途中、中間休みとチャレンジXを実施します。）
詳細はすぐる配信のお知らせと、各学級の週予定をご確認ください。