



済美

学校の教育目標

地域に学び、個性豊かにたくましく、
自ら学び行動する子供を育てる

元気をくれる“推し”と健康について

養護助教諭 吉崎 祐実子

先日ある子に、「推しおる？」と聞かれて話をしているうちに、私の“推し”は大谷翔平選手だということに気がきました。そういえばニュースで活躍をチェックしては一喜一憂し、カッコいい写真が載ったカレンダーや、Tシャツを買ったこともありました。それは“推し活”だとその子の「認定」を受けてから、職員室でも先生方に聞いてみると、先生方にもいろいろな“推し“がいて、その“推し”からいつも元気をもらっているということを知りました。

みなさんには“推し”がいますか？ それはアイドルかもしれないし、アニメのキャラクターやスポーツ選手かもしれません。「このアニメが好き」「このYouTuberが面白い」「この前行ったライブが楽しかった」と話す人の様子から、“推し“は心のエネルギー源であり、ストレスへのよい対処方法になっていることが分かります。

また“推し活”に限らず、日頃から好きなことや、楽しいと思う感覚を大切に生活していると自然と元気やアイディアが湧いてきます。それがまた、新しい出来事や人と繋がり後に生きがいになったり、「自己実現」に発展したりしていく可能性を感じます。

アメリカの心理学者アブラハム・マズローによって提唱された『マズローの欲求』では人間の欲求を下記の5つの階層に分け、「自己実現」は高次の欲求に位置付けています。

これは下段の欲求が満たされると、その上段の欲求を追求するという考え方にに基づき、食欲や睡眠、安全が満たされてこそ、自己実現を叶えていけることを意味しています。



自己実現の欲求 - 自分の可能性を最大限に

引き出すことを求める欲求

承認の欲求 - 自尊心や他者からの評価を求める欲求

社会的欲求 - 所属感や愛情を求める欲求

安全の欲求 - 身体的安全や経済的安定を求める欲求

生理的欲求 - 食事や睡眠などの基本的な生理的欲求

確かに、お腹が空いていたり疲れていたりすると、大谷翔平選手の活躍をチェックするよりも、何か食べて寝たいと思うのが正直なところです。物事を楽しんだり心底味わったりできるのは、体調がよくて、ある程度心が満たされているときなのかもしれません。

夏休み、子供にはたくさんの時間と、色々なことに会うチャンスがあると思います。日頃から食事や睡眠の質をよくして、安全の欲求を満たすことを大切にする中で感受性を高め、可能性を最大限に引き出すことができるように、温かく見守っていきましょう。

6月・7月の行事から

●プール開き<6月 18 日(水)>

6月12日(木)のプール掃除から6日後、青く透き通ったプールは、見ているだけでとても気持ちがよく、すぐにでも入りたくなるほどでした。そのプールの周りに全校児童が集まり、プール開きを行いました。校長と6年生の児童代表が大プールと小プールを回り、安全祈願を行いました。この夏も子供たちが安全に楽しく水泳練習を行い、泳力を伸ばしてほしいと思います。



●上下水道見学<6月 30 日(月)>

4年生が社会科の学習で、中坪配水場と黒部浄化センターに上下水道見学に行きました。社会科で習った上下水道のしくみや、私たちの飲み水がどこから来るのか、そして生活用水の処理方法について、実際の施設や機械を見学しながら学習しました。中坪配水場では水道水と井戸水を飲み比べましたが、味に大差はなく、黒部の水のおいしさや美しさに子供たちは感動していました。



●学習参観・学級懇談会<7月1日(火)>

保護者の皆様がたくさん来校され、子供たちは意欲的に学習に取り組んでいました。4月以来の学習参観となりましたが、子供たちの成長した姿と学習の様子を公開できました。

学級懇談会では、担任から1学期の学習や生活の様子、夏休みや2学期行事等についてお話しさせていただきました。また、保護者の皆様から学校生活全般にわたってご意見やご質問を伺うことができ、大変貴重な時間となりました。

暑い中、そしてご多用の中、ご参加いただきありがとうございました。



●特別非常勤講師による水泳指導＜7月2日(水)、8日(火)、10日(木)＞

今年度も特別非常勤講師の堀田悦子先生から、全学年が水泳の指導を受けました。先生は、子供たちの実態に合わせた適切な指導をしてくださいました。先生からの指導によって、さらに高いレベルを目指して水泳の学習に取り組むことができました。



●第1回計算大会＜7月9日(水)、18日(金)＞

7月9日(水)に第1回校長杯計算大会(たし算)を、18日(金)には同(ひき算)を行いました。朝の時間に校内放送に合わせて2分間、問題をできるだけ多く解き続けます。全校が同じ問題(ただし1年生は繰り上がりと繰り下がりなし)に取り組む大会なので、担任も、また職員室の教職員も子供と一緒に挑戦していました。

午前中に採点が終わり、お昼のランチルームで結果発表が行われました。上位成績者が発表されるたびに健闘をたたえ合う拍手が起こっていました。

校長杯計算大会は毎学期行い、第2回校長杯計算大会(たし算・ひき算)は11月に行う予定です。



●「こども110番の家」の確認と挨拶＜7月18日(金)＞

地区児童会の後、地区ごとに集団下校をしました。その際、自分たちの地区にある「こども110番の家」を確認するとともに、今年度も安全を見守ってくださることへのお礼の気持ちを伝えるために、手紙とともに挨拶を行いました。

「こども110番の家」の皆さん、これからも引き続きよろしくお願いします。



<7・8・9月の主な行事予定>

【7月】

- 24日(木) 終業式 11:30 下校 AED 講習会 15:00 (ランチルーム)
 25日(金) 夏季休業日(～8/31)
 プール開放開始(～8/7、平日の10:15～11:45)
 26日(土) ～27日(日) 6年親子活動
 30日(水) 保育所カレーパーティー(1年生参加)

【8月】

- 7日(木) プール開放最終日
 11日(月) ㊦山の日
 12日(火) ～15日(金) 学校閉庁日
 24日(日) PTA親子クリーン作戦 7:00～8:30

山の日…山に親しむ機会を得て、
山の恩恵に感謝する日

【9月】

- 1日(月) 2学期始業式、交通安全の日、給食開始 4限まで授業 13:30 下校
 ※防パト隊(出島・六天・飯沢)
 3日(水) ～5日(金) 夏休み作品展 14:40～18:00
 4日(木) PTA全体委員会⑤
 5日(金) 委員会活動⑤
 ※防パト隊(吉田・大開・荒俣・飛驒)
 8日(月) 教員研修会のため全校集団下校 14:10
 ※防パト隊(出島・六天・飯沢)
 15日(月) 敬老の日
 16日(火) 交通安全の日
 18日(木) PTA全体委員会⑥
 23日(火) 秋分の日
 24日(水) 教員研修会のため全校集団下校 13:05(3限まで、給食あります)
 26日(金) 運動会前日準備
 (1～3年下校 14:00、4～6年下校 15:00)
 ※防パト隊(吉田・大開・荒俣・飛驒)
 27日(土) 秋季大運動会(午前開催)
 (昼食後(弁当持参)振り返りをして 14:00 下校)
 28日(日) 秋季大運動会予備日
 29日(月) 振替休業日
 30日(水) 4年美術館出前授業

※予定を変更する場合があります。

○夏季休業中のプール開放について

プール開放は、7月25日(金)～8月7日(木)(平日の10:15～11:45)です。
 監視当番に当たっておられるPTAの皆様、ご協力をお願いいたします。

プール中止の基準は以下のように考えています。9:00に判断し、安全メールでお知らせするとともに、プール監視員には電話連絡します。また、プール出入り口には赤旗を掲げます。

- ・雨が降っているとき
- ・警報が出ているとき
- ・熱中症の暑さ指数(WBGT)が31度以上のとき

○夏季休業中の学校への連絡について

<平日>

教職員が勤務しておりますので、困ったことや相談等があれば何なりとご連絡ください。

- ・電話受付時間 8:05～16:35
- ・電話番号 57-1047

<平日の上記の時間外、土日、祝日、学校閉庁日(8/12～8/15)>

学校に連絡が入る体制になっています。

- ・黒部市役所代表電話番号 54-2111