



南アルプス市立 白根飯野小学校 学校だより
学校教育目標
「郷土を愛し、たくましく生きぬく子ども」

5月号 ②
令和2年5月29日
編集 校長 岡こずえ

www.iino.m-alps.ed.jp/ 白根飯野小学校学校ホームページにも毎月掲載していきます

学校生活が始まって1週間！ 心の疲れを感じていませんか？

県内も新型コロナウイルスの第2波が危惧されるではありますが、昨日の1時間目の様子を皆様にお知らせします。

1年生の教室では、ニコニコの太陽の絵を描いていました。最初はとまどっていましたが、自分のイメージを大切にしながら楽しそうに画用紙に向かっていました。2年生、3年生の教室では、担任の先生のお話をきちんと聞いて、机の向きを工夫しながら個人の課題などをやり、静かに学習していました。

4年生は、社会科です。多人数なので、いつも教室の戸を外していますが、開放感の中にも緊張感があり、真面目に取り組む姿勢が伝わってきました。5年生の算数…ちょっと難しそうでしたが、色分けされた板書を見ながら、みんな一生懸命にノートにきちんとまとめていました。6年1組の英語の授業では、ALTのアベニ先生に続いて控えめに？声を出していました。6年2組の算数では、先生の発問に素直に反応し、意欲的にがんばっているようでした。

今年から、普通教室の曇りガラスを透明なガラスに替えたので、教室に入らなくても子どもたちの様子が一瞬にしてみわかります。また、以前から校舎内施設の課題だったトイレの悪臭も全面的に工事をしていただき、とても快適に過ごすことができるようになりました。

「新型コロナ禍さえなければ！」と、つい嘆きたくなりますが、適度な人との距離感と緊張感も大切な学びとなることを信じ、前向きに考えたいと思います。

さて、新型コロナウイルス感染症に伴う長期にわたる学校の休業により、学校再開後においても様々な不安やストレスを抱えている児童も少なからずいると思います。表面的には元気そうでも、自宅学習の遅れによる学習面の不安や、長期の在宅で生活リズム（睡眠や食生活を含む）が乱れたことによる規則的な登校への不安、楽しみにしていた学校行事の削減による気分の落ち込みといった心理的な影響が懸念されます。

幸い、本校には今年度より念願のスクール・カウンセラーの先生を配置させていただくことができました。学級担任や養護教諭を中心に、きめ細かな健康観察をはじめとする対応策はとっておりますが、心理面を支える専門的なスタッフとして、児童や教職員、保護者の皆様に支援していただけることになりましたので、ご紹介します。



南部給食センターの調理員の皆様より、手縫いのマスク200枚をいただきました。



検温チェック、
手指消毒・殺菌消毒等の対策を行っています



スクールカウンセラーって？ スクールカウンセラー 飯久保百合子

みなさんこんにちは、わたしはスクールカウンセラーの飯久保百合子です。1年間よろしくおねがいします。今まで、白根飯野小学校には、スクールカウンセラーがいなかったので、スクールカウンセラーってどんな人だろうと思っている人が多いと思います。そこで、「スクールカウンセラーって？」いっしょに考えてみましょう。

みなさんはスクールカウンセラーにどのようなイメージをお持ちでしょうか？基本的には、学校でのさまざまな問題の相談にのり、いっしょに考えてくれる人です。でも、先生だからといって、何かを教えてくれるとか、困っていることに関して的確なアドバイスをしてくれるとか、また、人のところを見ぬけるとか・・・さまざまなイメージを持っているかもしれません。

私は、みなさんがスクールカウンセラーに対して、さまざまなイメージを持っていて良いと思います。それは、困ったこと・悩みごと内容が同じであっても、みなさんひとり一人さまざまな困り方や悩み方があると思っているからです。

小学校生活を送る中で、困ったことや悩んでいることなどを、一人ひとりとお話し、一緒に考えることで、みなさんが持っている力を十分はつきできるようお手伝いしていきたいと思います。

スクールカウンセラーが飯野小学校にいる時間や日にちは、さまざまです。詳しいことは担任の先生や養護教諭の相原先生に聞いて下さい。保護者からの相談もおまちしています。

さっそくですが、みなさんは今まで経験したことの無いコロナウイルスかenseんの流行によって、こころがなんか変だなーと感じていることと思います。そんなみなさんのこころの健康を保つために、どんなことをしたら良いでしょうか。いっしょに考えてみましょう。

自由に外に出られなかったり、友だちと会ってお喋りが出来なかったりしたら、イライラしたりはらを立てたりしやすくなります。また、何かこわいことが起こるかもしれないと心配になったり、こわくなったりすることもあります。

でも、自由に外にでかけられなかったり、友だちと会っておしゃべりができないときに、こうした感じがおこるのはとても自然なことです。



そこで、こころの健康を保つために特にみなさんにおすすめすることを考えてみました。

- ◎いつもどおりに寝て、起きるペースを保つようにこころがけましょう。
- ◎あさごはん・ひるごはん・ばんごはんをできるだけきちんと食べましょう。
- ◎できることや場所がかぎられていても、楽しく気持ち良くなる

活動をするようこころがけましょう。

やらない方がよいことも考えてみました。

- ×一日中、ダラダラと横になっていることはやめましょう。
ねる時間が来てても眠れなくなってしまうことがあります。
- ×新型コロナウイルスに関係する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。
不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません
- ×気持ちをかくしたりおさえこんだりせず、まわりの人にじぶんの意見や気持ちを伝えるように心がけましょう。

(日赤 HP より抜粋編集)

