

## 6 / 9 （月） 5 年生凧揚げ交流会

5年生が、「みつけ job チャレ教育」の一環として、中之島中央小学校と信条小学校と凧揚げ交流会を行いました。風の関係で、凧は高くは揚がりませんでしたが、少しでも高く揚げようと、助走の距離を延ばしたり、糸の引き方を考えたり、長く伸ばした糸をある間隔でつかみ、少しずつ手を放していくなど、工夫して揚げようとしていました。暑い日になりましたが、時間いっぱい凧を揚げようとする姿に感心しました。



## 6 / 4 （水） 3 年生べと人形の話聞く

3年生は、「みつけ job チャレ教育」の一環として、べと人形作りをこれから行います。その前にべと人形についての話を地域の方から聞き、べと人形についての歴史や思いなどを学習しました。また、自分たちが調べて、疑問に思ったことなどを質問しました。





つよく さとく やさしい子

# 今小だより

令和7年6月20日

No.5



HP アドレス <http://www.city.mitsukeyama.niigata.jp/site/imasho>

## 折れない心になるには

校 長

運動会が終わり、5年生は風揚げ交流会、6年生は修学旅行と、大きな行事が行われました。また、体力テストに向けた取組も行われました。

さて、5月の連休明けにやる気がなくなってしまうことは5月病と呼ばれていますが、最近では6月病があるようです。6月は、空気がじっとりしてきて、心も体も重たく感じる時季なのだそうです。「なんとなくやる気が出ない」「夜なかなか眠れない」「理由もなく落ち込んでしまう」・・・。

何もかも嫌になってしまい投げ出すことを「心が折れる」とも言います。

では、折れない心になるには、どうすればいいのでしょうか？

新潟リハビリテーション大学の太矢薫准教授の話から紹介します。

折れない心(しなるけど折れない竹のイメージ 心理学ではレジリエンスともいう)になる一番大切なことは、「自分の強みを見付けること」だそうです。「つよみカルタ」から24のことが紹介されていました。

- |                |            |                |
|----------------|------------|----------------|
| ①人を許すことができる    | ②コツコツ積み重ねる | ③時間をかけずに判断できる  |
| ④人とは違うことを思いつく  | ⑤計画を立てられる  | ⑥いろいろなことに興味がある |
| ⑦はっきり目指すものがある  | ⑧信じるものがある  | ⑨困っている人を助ける    |
| ⑩気持ちをコントロールできる | ⑪リーダーになれる  | ⑫友達や家族のために頑張る  |
| ⑬控えめ           | ⑭深く考える     | ⑮気配りができる       |
| ⑯差別をしない        | ⑰あきらめない    |                |
| ⑱勇気がある         | ⑲友達を笑わせる   | ⑳感謝する          |
| ㉑学ぶことが好き       | ㉒仲良くでき     |                |
| ㉓絵や音楽が好き       | ㉔うそをつかない   |                |

この24個について、自己評価してもらいました。たくさん当てはまる人もいましたが、どれか一つでも強みとして大切にしてほしいと思います。

他にも、「気持ちを落ち着かせる」ことも大切だそうです。イライラや怒りをそのまま人にぶつけずに、「6秒待つて」。ピークを越えられるようにする。怒りに点数を付けたり、100から3ずつ引いて数えたりすることや、腹式呼吸での深呼吸もお勧めだそうです。

人と一緒に活動していれば、自分が思っていることは別のことを言われたり、されたりすることもあると思います。いちいち気にしては、心が疲れてしまいます。つつい下を向くことも多くなっていますが、たまには空をのんびり眺め、心にゆとりをつくることも忘れないでほしいと思います。

## 6 / 3 （火） 救急法講習会

新潟 Push プロジェクト三条市消防本部の方をお招きして、職員がAEDの使い方や救助までの手順を学びました。



## 6 / 4 （水） 6 年生プール清掃

6月16日(月)からの水泳授業に向けて、6年生がプール清掃をしました。汚れが落ち、きれいなプールで学習することができる環境が整いました。



## 6 / 6 （金） 2 年生 P T A 学年行事

2年生のPTA 学年行事「親子フィットネス」が行われました。親子で一緒に協力しながら体を動かし、楽しく運動することができました。





## 6 / 5 (木) 避難訓練

6月5日(木)に、見附市消防本部の方をお招きして、火災を想定した避難訓練を行いました。その際、防火扉をくぐる訓練も行いました。

子どもたちは、「おさない・はしらない・しゃべらない・もどらない」を守って避難しました。5分台で避難が完了しました。

グラウンドに避難したあとに、次のような話をしました。

①命を守るために、ハンカチなどを忘れずに持ってくることは大切なことです。しかし、もしすぐに手元になかったら、探したりせずに、他のものを使いましょう。

②今日の訓練はとっても上手に避難していました。しかし、避難訓練のときだけが命を守る訓練ではありません。普段から命を守る学習をしておきましょう。

・火事で怖いのは、煙を吸ってしまうことです。煙は上に上がろうとするので、低い姿勢で避難するとよいと言われています。低い姿勢で長い距離が歩けるように、体育の時間などで体を鍛えましょう。

・普段の学習から、話を聞くときは聞く。話をするときには話をする姿勢が大切です。集合と言われたら、口を閉じて素早く集合することなども、命を守る練習です。

消防署の方からは、「避難する際、窓やドアを閉めていたこと」がよかった。煙を吸わないために、しっかりと口と鼻を覆ってほしいなどの指導がありました。



## 6 / 1 1 (水) 児童集会

令和7年度第1回目の児童集会が行われました。委員長が、代表委員会で決めた今年度のスローガン「仲良く みんなで 今小っ子」を発表したり、児童会の歌を歌ったり、転入生の紹介をしたりしました。



お  
願  
い

今年度の検診が実施されています。今後、結果が配られますので、治療が必要な場合はできるだけ早く医者にかかるようお願いします。



歯科検診の様子