



けやき

学校だより No. 9
令和2年9月10日
津市立片田小学校

心の健康教育～カウンセラーさんの授業～

8月25日(火)、6年生が、スクールカウンセラーの大西先生に「ストレスについて知り、健康な心と体をつくろう」の授業をしていただきました。

そのなかで、おこっている、イラっときたら、心を落ち着かす方法として、「6秒カウントダウン」と「10秒呼吸法」「リラックス後、もとに体を整える方法」を教えていただきました。



<6秒カウントダウン>

目をつむり、心の中で数字に意識を向けて、6、5、4、3、2、1と数える

<10秒呼吸法>

- ① 1、2、3で鼻から息をすう
- ② 4で少し息を止め、5、6、7、8、9、10で口からゆっくりはく
- ① ②を自分のペースで3～4回繰り返す

<十分リラックスできたら、体を最適な状態に調整する>

- ① 両方の手でジャンケンのグー
- ② にぎった手をグー、パー、グー、パー、グー、パー
- ③ ひじを曲げて、伸ばして、曲げて、伸ばして
- ④ 両方の指を組み合わせて、腕を頭の上にあげ、大きく伸ばして、はい脱力。

その後、ストレスの原因やストレス解消法などを考えました。6年生は「心を落ち着かせる方法がわかったので、自分がイライラした時やってみようと思う」や「深呼吸は、自分もしている」「ストレスの原因になることが、いろいろわかってよかった」などの感想がありました。

校内の消防設備たんけん

3年生が社会で、校内の消防設備を調べました。グループで、消火器や消火栓、火災報知機の受信器、防火扉、けむり感知器などをみつけ、校内の地図にシールを貼っていました。

「ふだんは気にしていなかったけど、学校の中に、こんなにたくさん火災を防ぐ設備があるんだ」と気づくことができました。



「あったらいいな こんなもの」

2年生の国語で、「あったらいいな こんなもの」という道具を考え、その理由や道具の絵や説明を書いて、みんなの前で発表したり、質問したりする学習をしました。子どもたちの想像の世界は、とてもかわいくて、一人一人の個性が出ていて楽しい発表でした。一部を紹介します。

- 「ねこと話せるきかい」 ねこが何と言ったかわかる。ねこがおなががすいたときもわかる。
- 「おこしてくれる」 クマの形をしていて、しゃべって起こしてくれる。家族も起こしてくれる。
- 「なんでもなれるカメラ」何かを写真に撮って、次に自分をとったらその写真に写した生き物になれる。
- 「ワニせんすいてい」海の中を泳いで、遠い所へいける。足で魚 もとれる。

<今後の予定>

状況により、変更する場合があります

- 9月11日(金)6年生修学旅行説明会 13:15～ 体育館
- 9月18日(金)第1回クラブ 4年以上の下校 15:35
- 9月24日(木)4年社会見学
(岡三デジタルドーム・鈴鹿市伝統産業会館)
- 9月30日(水)5年集団体験学習(デイキャンプ)雨天決行
(津市野外活動センター 平和学習・非常食体験・キャンプファイヤー)
(雨天時は、体育館でキャンドルサービス)

保護者の皆様へ

第1回学校アンケートへのご協力、ありがとうございました。結果を分析し、全職員で改善に役立たせます。HPにも載せましたので、ご覧ください。