



# ふしこ



札幌市立伏古小学校  
学校だより

令和8年(2026年)  
6月30日

〒007-0868 札幌市東区伏古 8 条 5 丁目 2-1 Tel (011)783-5656 Fax (011)783-8271  
ホームページアドレス <https://www.fushiko-e.sapporo-c.ed.jp/>

## 「言えないモヤモヤ」を「分かってもらえた!」に変えるために

特別支援コーディネーター 北城 佳姫

子どもが学校で過ごす中で、「くやしい」「悲しい」「イライラする」「うれしい」など、日々たくさんの感情が生まれています。しかし、自分の心の中にあるモヤモヤした気持ちを、言葉で上手に表現するのは大人でも難しい時がありますよね。伏古小学校では、子どもたちが「自分の気持ちに気づき、それを相手に伝える力」を育てるために、日頃から様々な工夫をしています。簡単にできるものもありますので、よかったらぜひ御家庭でも取り入れてみてください。

### ①まずは「クールダウン」から

興奮しているときに「何があったの!？」と問い詰めても、子どもは上手に話せません。まずは静かな場所へ移動したり、深呼吸をしたりして心が落ち着くのを待ちます。

このとき、あえて今起きている問題とは全く関係のない、その子の「大好きな話」をすることも効果的です。「そういえば、昨日言ったゲームってどうなった?」「今日の給食大好きなカレーだよ」など、楽しい話題を振ることで、子どもの脳のチャンネルが「怒り・パニック」から「楽しい・安心」へとパッと切り替わります。

### ②「見える化」して整理

言葉だけで「どうしたの?」と聞かれても困ってしまう子には、気持ちを選べるような視覚的な工夫をしています。

・あった出来事を、絵や図に描きながら整理する

「まず、〇〇くんが歩いてきました」「次に、足がぶつかりました」と、目で見て分かるように事実を整理していくことで、子ども自身も「そっか、わざとじゃなかったんだ」「僕はここで怒っちゃったんだな」と、客観的に振り返ることができます。

・気持ちメーターや気持ちカードを活用する

今のイライラ度を1~5の数字(メーター)から選ばせたり、様々な表情のイラストが描かれたカードを用意し「今の気持ちはどれに近い?」と指ささせたりします。こうすることで、言葉が出ないときでも「今のイライラ度は4くらいなんだね」「今困っているんだね」と、すぐに気持ちを受け止めることができます。



### ③大人が気持ちを「代弁」する

子どもが泣いたり怒ったりしているとき、「泣かないよ」と言う代わりに、「悔しかったんだね」「もっと遊びたかったんだよね」と、教師が気持ちを言葉にします。子どもは「あ、この気持ちは『悔しい』って言うんだ」と学ぶことができます。モヤモヤの原因を言語化できると、心が落ち着きやすくなります。繰り返していく内に、同じようなことがあったとき「悔しかった」と気持ちを言葉で表現できるようになります。

「自分の気持ちをわかってもらえた!」という安心感が積み重なることで、子どもは少しずつ感情をコントロールできるようになり、次のステップである「じゃあ、どうすればいいかな?」を一緒に考えられるようになります。

今後も一人一人の心の声に耳を傾け、丁寧なサポートを続けてまいります。お子様のことで何か気になることがある方や、家での具体的な声掛けを知りたい方は、いつでもお気軽に学校まで御相談ください。



# 7月の行事予定

- 1日(水) クラブ⑤
- 2日(木) 2年校外学習(北方自然教育園)  
ALT 来校
- 3日(金) ALT 来校
- 7日(火) 6年おもしろ実験室(3~6校時)  
SC相談日(午前)
- 8日(水) 学習参観懇談会(3,6年)  
3年おもしろ実験室(5校時)
- 9日(木) 3年伏古デースクール(COOP さっぽろ)
- 10日(金) 学習参観懇談会(4,5年)  
4,5年ネットモラル教室(5校時)
- 13日(月) 学習参観懇談会(1,2年,いちい)
- 14日(火) SC相談日(午前)
- 16日(木) ALT 来校
- 17日(金) ふりかえりカード入力  
方面別下校訓練(5校時)
- 20日(月) 海の日
- 21日(火) SC相談日(午後)
- 22日(水) 委員会⑦
- 24日(金) 1学期終業式(4時間授業・給食あり)
- 27日(月) **学校徴収金引落日**

## 《「すぐーる」連絡について》

お子さんの欠席や早退などの連絡については、朝8:25までに「すぐーる」での連絡をお願いしております。その時間以降は、電話での連絡をお願いしております。



8:25以降に「すぐーる」で当日の欠席・早退連絡などをした場合には、職員が確認することができません。御協力をお願いいたします。



## 《熱中症対策を進めていきます》

6月上旬に気温30℃を超えて以降、札幌では比較的涼しい気候が続いていますが、夏本番に向け今年度も子どもの熱中症予防に努めてまいります。

帽子の着用やこまめな水分補給を促すとともに、猛暑日の屋外活動の短縮や、今年度から使用可能となった冷房設備によって教室の温度管理を行い、子どもたちの体調に十分配慮していきます。

御家庭でも、水筒の御用意や天候に合わせた服装の工夫等の対策に、御協力をお願いいたします。

なお、熱中症対策として、夏季期間はミネラル補給のため、水筒の中身は麦茶も可となります。

## 《学校徴収金納入のお願い》

7月分の引落日は以下の通りです。前日までの入金をお願いいたします。

◇7月27日(月)：7月分の引落日

## 《水泳学習について》

水泳学習が、6月25日(木)から始まりました。健康調査やご準備等、ご協力ありがとうございます。安全に十分配慮し、子どもたちが水泳を楽しく学習できるよう指導していきます。各学年4回授業を行う予定です。

※ 6年生は+1回、着衣水泳があります。詳細は、学年だよりをご確認ください。

1年生	7/7(火), 7/9(木), 7/15(水), 7/17(金) 予備日 7/21(火)
2年生	7/3(金), 7/7(火), 7/9(木), 7/15(水) 予備日 7/17(金)
3年生	6/26(金), 6/30(火), 7/2(木), 7/6(月) 予備日 7/13(月)
4年生	6/26(金), 6/30(火), 7/2(木), 7/13(月) 予備日 7/16(木)
5年生	6/25(木), 6/29(月), 7/1(水), 7/6(月) 予備日 7/8(水)
6年生	6/25(木), 6/29(月), 7/1(水), 7/10(金) 予備日 7/14(火) 着衣水泳 7/21(火)
いちい	7/3(金), 7/8(水), 7/10(金), 7/14(火), 予備日 7/16(木)

### 【持ち物】

水着・水泳帽子・バスタオル・ビニール袋2枚  
(バスタオルを入れてプールサイドにかけておく用と、学習後の水着用)・  
ゴーグル(必要な人だけ)



事前および当日の健康状態を、すぐーるのアンケート機能を使って確認します。回答期限内に間に合わない場合は、お電話で御連絡ください。健康確認ができない場合や、忘れ物があった場合は、水泳学習への参加はできません。その際にこちらから電話連絡や再送信はいたしませんので、御了承ください。

### 【就学援助について】

すぐーるでお知らせしたとおり、現在R8.10月~R9.9月までの申請を受付けています。

<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/information/syugakuenjyo.html>

不明な点は、市教委教育推進課または学校までお問い合わせください。

就学援助制度については、札幌市ホームページでもご案内しています。電子申請ページ、申請書の印刷用データへのリンクもこちらに掲載しています。

札幌市 就学援助

検索

