



令和7(2025)年11月28日訂正版

12月のめあて《^{じゅうじつき}充実期》
力を合わせて
よりよいものをつくりあげよう

- ・力を合わせて^{おも}思いを^{ひょうげん}表現しよう
- ・知っている人に^あ会ったら^{あいさつ}挨拶をしよう。

心を育てる時間 ～心理教育授業の実践～

スクールカウンセラー

冷気が一段と深まり、忍び寄る冬の気配が感じられる頃となりました。子どもたちの学校生活も2学期終盤を迎え、日々の学びや友だちとの関わりを通して、心も身体も大きく育っていることを感じます。

子どもたちにとって、学校は学力を育む場であると同時に、「自分自身と向き合う」「他者と関わる」「感情を体験し、調整する」ことを学ぶ、心の学びの場でもあります。嬉しいこと、楽しいことだけでなく、時には思いどおりにいかない経験や、相手とのすれ違い、怒りや悲しみといった強い感情に出会うこともあるでしょう。

そうした日々の体験を「心が育つチャンス」と捉え、子どもたちが自分の感情や思いに気付く、適切に表現し、相手と折り合いを付ける力を育てることを目的に、4年生以上を対象に心理教育の授業を行っています。

【ストレスマネジメント・不安や悩みとうまく付き合って、自分で自分を上手に助けよう！】

自分の心と体のサインに気づき、ストレスとうまくつきあう力を養います。不安や悩みが多くなる思春期は不応感、孤独を感じやすい時期です。そのため「自分の味方」（ソーシャルサポート）に気付く大切さを学んでいきます。また、深呼吸や気分転換など様々な対処方法を増やして、様々なストレスから自分を助ける方法も学びます。

【アサーショントレーニング・自分も相手も大切にしながら、上手に自分の意見を伝えるコツ】

「言いたいことを我慢できない」「つい強い言い方になる」—そうした子どもたちが、自分の気持ちや意見を、相手も尊重しながら伝える「適切な自己主張のしかた」を、ロールプレイを通して実践的に学びます。適切な自己主張は、友人関係を築く大切な土台となります。

【アンガーマネジメント・怒りとうまく付き合うコツ】

怒りの感情は悪いものではなく、大切な気持ちのひとつです。ただ、その扱い方を間違えると、人間関係が壊れ、自分自身を傷付けることがあります。授業では、怒りの裏にある本当の気持ちに気付くこと、冷静になる方法（深呼吸、心の中で数を数えるなど）を実践的に学びます。

これらの取り組みを通して、子どもたちは「自分を大切にしながら、相手の気持ちにも目を向けることの大切さ」を少しずつ学んでいきます。

心の成長は、目には見えにくく、時間もかかります。けれども、今この時期に「自分の心と向き合う力」「人とつながる力」の種をまいておくことは、やがて子どもたちが困難に出会ったとき、自分らしくしなやかに生き抜く力へとつながっていくと信じています。

1 2 月の行事予定

曜	日	行 事	1	2	3	4	5	6
月	1	児童アンケート保護者アンケート リザーブ給食	5	5	5	5	5	5
火	2	新川高校授業外国語【4年】②5校時	5	6	6	6	6	6
水	3	図書返却週間(3,5,8日)	5	5	6	6	6	6
木	4	食物アレルギー調査用紙配付	5	5	5	6	6	6
金	5	委員会⑦	5	5	5	5	6	6
土	6							
日	7							
月	8	図書返却最終 職員会議のため給食あり4時間 13:10 頃下校	4	4	4	4	4	4
火	9	食物アレルギー調査用紙提出 〆切	5	6	6	6	6	6
水	10	冬休み図書貸出①【4-6 年】	5	5	6	6	6	6
木	11		5	5	5	6	6	6
金	12	冬休み図書貸出①【1-3 年】	5	5	5	5	5	5
土	13							
日	14							
月	15	冬休み図書貸出② 【4年】雪体験授業 10:45～	5	5	5	5	5	5
火	16		5	6	6	6	6	6
水	17	冬休み図書貸出②	5	5	6	6	6	6
木	18		5	5	5	6	6	6
金	19	冬休み図書貸出② 委員会⑧(反省・6年最終)	5	5	5	5	6	6
土	20							
日	21							
月	22		5	5	5	5	5	5
火	23		5	6	6	6	6	6
水	24		5	5	6	6	6	6
木	25	2学期終業式(給食あり4時間)13:10 頃下校	4	4	4	4	4	4
金	26	冬季休業(1/14 まで)						
土	27							
日	28	資源回収						
月	29	年末休暇 納入日						
火	30	年末休暇						
水	31	年末休暇						

【1月の主な行事予定】

5日(月) 冬季休校日(～6日)
 15日(木) 3学期始業式(給食あり4時間授業)
 13:10頃下校
 雪対策週間(21日まで1,2年生は4時間
 授業、3～6年生は5時間授業、ただし15
 日、19日は4時間授業)

16日(金) 冬休み図書返却(1～3年)
 19日(月) 給食あり4時間13:10頃下校(職員会議)
 冬休み図書返却(4～6年)
 23日(金) 図書貸出開始
 委員会(5年)卒業プロジェクト(6年)
 28日(水) 資源回収

スキー学習について

3学期にスキー学習があります。1, 2年生は、グラウンドのみで行います。3～6年生は、グラウンドで練習したのち、テイネスキー場へ行きます。(ぽぷら学級の行く児童については、別途ぽぷら学級からお知らせいたします。) 実施日は後日学年便りでお知らせいたします。

＜主な持ち物＞

- ・スキーウェア
- ・スキー帽子…耳まで隠れるもの
- ・スキー用の手袋
- ・ゴーグル (あれば…視界確保・防寒・安全)
- ・スキーウェアの中はジャージやフリースなど動きやすい服装
- ・スキー、ストックはスキーケースに入れてください。
- ・スキー靴はブーツケースに入れてください。
- ・特にスキーケースは見やすく名前を付けてください。(スキー置き場などで見分けられるように。)



訂正箇所
2月16日3, 5年
2月18日4, 6年です。
申し訳ありませんでした。

スキー学習 (テイネスキー場)

2月16日(月) … 3・5年、ぽぷら学級

通常登校 15:05頃下校

3・5年生はこの日は6時間授業となり、

翌17日は5時間授業となります。

2月18日(水) … 4・6年、ぽぷら学級

通常登校 15:05頃下校

学校で靴を履いて、テイネスキー場に行きます。ブーツケースは学校に置いて行きます。

＜主な持ち物 (上記にプラスして)＞

- ・リュック・お弁当・水筒 (水かお茶)
- ・おしぼり・ハンカチ・ちり紙・ゴミ袋

後日、保護者のスキーボランティアを募集いたします。(後方から安全見守り、困っている児童の手助けを行います。) ご協力をお願いいたします。

スクール便 冬ダイヤについて

12月1日(月)から来年の3月いっぱいまで、スクール便(登校便Aコース)が10分早まります。

Aコース始発 7時50分→7時40分

それに伴い、他のバス停も10分早まります。

Bコース始発(変更なし) 7時45分

なお、スクールバスに変更はございません。

保護者・児童アンケート

本校の教育活動について、保護者の皆様と児童からアンケートをとり、次年度の教育活動に生かして参りたいと考えております。お忙しい中とは存じますがご協力をよろしくお願いいたします。

保護者アンケート…12月1日(月) すぐでご案内いたします。

児童アンケート…12月1日(月) 学校で実施します。

食物アレルギー調査

次年度の学校給食における食物アレルギー対応について調査を行います。

12月4日(木)に調査用紙をお配りしますので、12月9日(火)までにご提出ください。

食物アレルギーのあるお子さんにつきましては、後日お話を伺うことがあります。

ご協力をよろしくお願いいたします。

2学期終業式 12/25(木)

12月25日(木)は、終業式です。給食ありの通常4時間授業で、下校は13:10頃の予定です。

転校される場合は

転校される場合は、早めに学校762-1737までご連絡くださいますようお願いいたします。

12月の学校徴収金

12～2月の引き落としはございません。今回は、3月6日の引き落とし(3～6年スキーリフト代1000円、バス代3000円前後、6年生の調理実習費)です。

P T A 交通安全指導

11月10日(月)～12月12日(金)…1年生

12月15日(月)～2月6日(金)…3年生

ご家庭の近くの横断歩道、交差点など危険箇所
所に立っていただき、児童の見守りをしてくだ
さい。5分でも10分でも構いません。登校時、
下校時どちらでも構いません。担当学年以外の
方もよろしくお願いいたします。

