

令和2年度 横浜市立四季の森小学校 学校だより

このまちに生き、共に輝く子

ねばり強く取り組む子 思いやりのある子 命を大切にする子 地域に愛着をもつ子 社会への視野を広げる子



四季の森

9月号

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/shikinomori/>



子どもたちの元気の源「体と心の健康」

校長 笹原 洋子

2週間の夏休みが明けた8月17日(月)の朝、集団登校で登校してくる子どもたちは眠そうな顔をしていました。短い夏休みで、ゆっくりできなかったのかと心配しましたが、早くも次の日からは、「からだ慣れてました。」とにこやかな笑顔が多くなりました。今年、四季の森小の子どもたちは、子どもたちの方から、「おはようございます。」と元気にあいさつをしてくれるようになってきました。特に、1年生が気持ちのよいあいさつをしてくれます。それにつられるように、他の学年の子どもたちも自分からあいさつをしてくれて、朝のひと時は、とても気持ちのよい時間です。

8月の間は連日最高気温が30度を超える、暑い日々でした。そんな中でも、放課後、校庭に遊びに来る子どもたちがいます。汗をかきながら、走り回ったり、遊具で遊んだりしています。子どもたちは暑さにも順応し、元気だなぁと感心します。



子どもたちの元気の源は、日々の食事や睡眠です。このような暑い季節はもちろん、コロナ禍においても、食事、睡眠(休養)、運動をバランスよく行うことで健康が保たれると言われています。学校では子どもたちに規則正しい生活習慣について指導します。ご家庭でも、子どもたちが実践できるようご支援よろしくお願ひいたします。

子どもたちの元気にとって、体の健康と同様に大切なことは心の健康です。長期休業明けは子どもたちが悩みを抱え込んでしまいがちな時期だと言われています。また、今のコロナ禍では、常に不安を抱えていることも考えられます。そんな心の健康にも配慮していきたいものです。

今年度から月に1回程度、「スクールソーシャルワーカー」という立場の方が学校に来ることになりました。スクールソーシャルワーカーというのは、学校での困りごとを抱えている子どもや家族を、学校とともに支えるための「福祉」についての専門的な知識をもった方です。本校を担当してくださるのは みかみ まきこ 三上 真紀子さんです。以前から月に2回程度来てくださっている「学校カウンセラー」は「心理」の専門家で、様々な悩みの相談にのってくださいます。もちろん、担任等、学校の教職員も相談にのります。子どもの健康を守るためには、保護者の方の健康も大切です。困ったことがあるときには、遠慮なく学校にご連絡ください。

3年生が育てている鈴虫がきれいな声で秋の訪れを知らせてくれています。まもなくやってくる「秋」にも元気に活動できるよう、体と心の健康を整えましょう。

