



今日の気分は？

校長 成田 玲子



今年も、会議室前に兜が飾られました。屋上にはこいのぼりも泳ぎ、子どもたちの健やかな成長を願う端午の節句を迎えました。

始業式・入学式から1か月経過し、子どもたちの生活リズムも安定してきています。4月は欠席が全校で10名以下の日もあり、みんなとても元気です。1年生は、入学式の約束を覚えていて毎朝、元気に

「おはようございます」とあいさつをしてくれます。低学年の子どもたちの元気なあいさつに負けずに高学年の子どもたちも元気にあいさつしてくれるので、私の一日は、いつもよい気分が始まります。

校内の掲示物が、「おめでとう」の飾りから各学級や学年、委員会活動の掲示物などにかわりました。右の写真は、今、保健室前に掲示してある「きょうのきぶんは何色？」です。この掲示物は西区の養護教諭のみなさんが作成したもので、西区全校にあるそうです。自分の選んだ色のハートを開くと、上半分には『(色の名前)をえらんだあなたは…』下半分には『(色の名前)をえらんだあなたにアドバイス』が書かれています。子どもたちは、登校してきたときや休み時間によくハートをめくって中を読んでいます。どんなことが書いてあるのか少しだけ紹介すると、「疲れているときにはあまり無理をしないで休むことを大切にしよう」「心を落ち着かせるために、大きく深呼吸することを心がけよう！」などのアドバイスがありました。(何色のものかは秘密です。)



短い時間でも、子どもたちが自分で「今日の気分はどうだろう」と考えることは、自分の心を客観的に見つめるよい機会になります。大人でも子どもでも、毎日楽しく元気に、気分よく過ごせればそれが一番ですが、心配なことがあったり調子がでなかつたりすることは誰にでもあることだと思います。そんなときにも、「今、自分はこんな気分なんだ」と気付けるだけでそのあとの過ごし方が変わってくると思います。イライラしているときでも、周囲の人への八つ当たりを止められるかもしれません。

4月を頑張った子どもたちは、心も体も少し疲れがたまってきているときです。連休もあり、楽しい日が続くと思いますが、のんびり休養する時間もとれるとよいと思います。5月も、元気に、気分よく学校生活を送れますように。