



# 学校だより 6月号

横浜市立日下小学校 令和8年5月29日

夢に向かって ともに歩み 未来を拓く 日下小  
日下小学校 ホームページURL

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

## 「心の整え方」

副校長 千田 朋子

暑いかと思えば、豪雨のような大雨の日もあり、体調を整えるのも大変な時期となりました。通常ですと、梅雨の季節を迎え、雨の日が多くなる6月。外で思いきり遊べない日が続くと、子どもたちの気持ちもどこかすっきりしない様子が見られることがあります。そんな時こそ大切にしたいのが、「心を整える」ことです。心は目には見えませんが、日々の過ごし方によって大きく変わります。例えば、朝のあいさつをしっかりすること、姿勢を正して話を聞くこと、運動すること、深呼吸をして気持ちを落ち着けることなど、こうした小さな習慣が、心を穏やかに整えてくれることもあります。

また、「うまくいかない」「なんだかイライラするかも」と感じたときは、無理に我慢するのではなく、信頼できる大人や友だちに話してみることも大切です。言葉にすることで、気持ちが軽くなることもあります。学校でも、子どもたちが安心して過ごせるよう、落ち着いて学ぶ時間や友だちと関わる時間を大切にしていきたいと思います。ご家庭でも、引き続き、「今日はどんなことがあった？」と、お子さんに声を掛けていただき、子どもの心の様子に目を向けていただけるとありがたいです。雨の多い季節ですが、心は明るく、穏やかに、子どもたち一人ひとりが自分らしく過ごせるよう、これからも支えていきたいと思います。いろいろな体験や経験が人間力を育むことを基盤とし、その教科などの学習や行事のねらいを鑑みながら、柔軟に方向性を導き出していき、子どもたちが充実した時間を過ごせるように、よりいっそう教職員一同で努力して参ります。

保護者、地域の皆様には、健康安全面、学習面そして行事面など、学校教育活動へのご理解とご支援を今後とも、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。