

令和3年12月24日



# 学校だより 1月号

横浜市立瀬谷さくら小学校

校長 池田 千晶

学校教育目標 「自分大すき 友だち大すき このまち大すき さくらの子」

## 幸せは自分の心がきめる

校長 池田千晶

陸上の特別クラブが今月から始まりました。約100名の子どもが朝の校庭で自分の記録に挑戦しようとしている姿は、実にすがすがしいものです。コロナ禍の中、実施の決断をするにあたっては、様々な点から考えました。感染防止対策のあり方、この活動を通して伸びる子どもの力、働き方改革の推進と職員の参加体制、保護者や地域の期待等々、多岐にわたりました。この中で最も大事にしたのは、この活動を通して伸びるだろうと想定した子どもの力です。



朝日を浴びて初日の練習に参加する子どもたち

朝決まった時間に起きて、7時前の朝日を浴び、朝ご飯を食べ、登校し、運動をする。これには、幸せ脳をつくる心の発達に重要なセロトニンというホルモンの分泌を促進すること、走るというちょっとつらい刺激を与えることで自律神経が整うこと等、いいことがたくさんあります(「こどもにいいこと大全 自律神経を整える 62の習慣」成田奈緒子著)。昨年度のPTA 役員アンケートからも子どもの生活が整ったという高評価をいただいています。「自分大すき」につながる学習の基盤となる心と身体づくりをめざした本校で必要な活動です。

また、幸せ脳をつくるという点から考えると、このコロナ禍の状態をどのようにとらえて生活していくかという考え方が大事だと思います。子どもたちは様々な行事や学習のときに、与えられた状況の中でどう考えたら楽しくなるか、ピンチをチャンスに変えていく場面がたくさんありました。今年最後の遠足・宿泊体験的行事は11月にあった6年生の鎌倉日帰り修学旅行です。その時の思いを一部学級だよりから紹介します。

「日光で宿泊したかった思いは皆あるでしょう。それでもピンチはチャンスだと本当に楽しい一日を、自らの考えと気持ちと行動で過ごした子どもたちです。(担任)」「日光じゃないし、宿泊でもなかったけど、逆に鎌倉に来てよかったです!!(子ども)」

「幸せは自分の心が決める」という言葉を改めて感じるようなエピソードです。新年もこの言葉をかみしめながら、全職員でよりよい教育活動に挑戦します。皆様のご理解と協力に感謝し、よい年を迎えられますようお祈りします。