



感染症に注意！



9月に入っても暑さが続いており、過ごしやすい気候になるには、もう少し時間がかかりそうです。子どもたちは、休み時間に体を動かして遊ぶことが多いですので、タオルと水筒を持参していただけるとよいと思います。

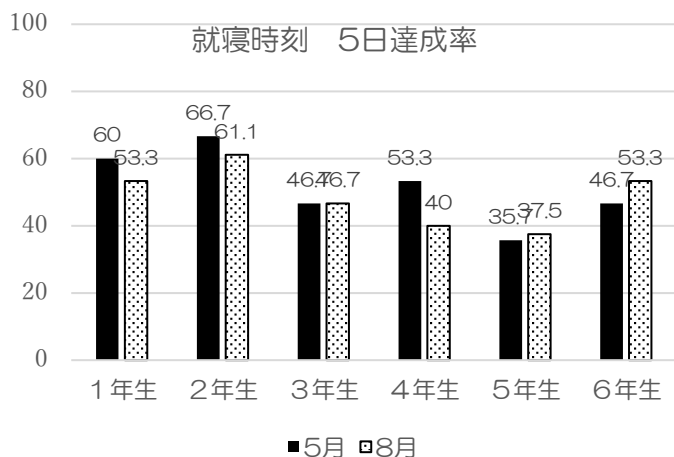
上越市では、新型コロナウイルスやマイコプラズマ感染症等がみられています。富岡小でも、感染拡大にはなっていませんが、感染症が見られます。お子さんに咳や鼻水が見られる場合は、**マスクの着用**をお願いします。また、**ランドセルに予備**を入れていただけるようお願いします。



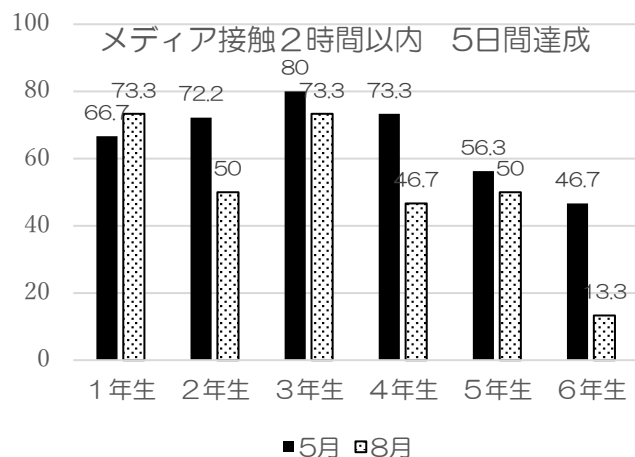
生活リズムチャレンジ週間の取組

ありがとうございました。

夏休み明けの生活リズムを整えるために、チャレンジ週間の取組を行いました。夏休み中に乱れた生活をたて直すきっかけになったという感想が聞かれました。今後もご家庭の生活スタイルに合わせて、工夫をしながら継続していただけるとありがたいです。



就寝時刻は、各自で異なっていますが、低学年8時半から9時すぎ、中学年は9時から9時半、高学年は9時半から10時頃に就寝している人が多いです。



8月は、休み明けということもあり、1年生以外は5月よりも達成率は下がっていました。

発育測定の結果を配付しました。



8月に実施した発育測定の結果を封筒に入れ、配付しました。用紙はご家庭で保管をお願いします。封筒は今後も使用しますので、学校に返却してください。

学校保健委員会を開催しました。

〈テーマ〉 心配事との付き合い方

講師：上越教育大学 准教授 田中 圭介 様

多い、少ない、大きい、小さいの差はあるかもしれませんが、生きていく中で「ストレス」を感じることがあると思います。「ストレス」とは私たちにとってどのようなものなのでしょうか。今回、上越教育大学の田中先生から「ストレス」についてご講演いただき、その後、グループで対処法について考えました。

ストレスとは…

いやな場面に出会ったときに起こる気持ちやからだの変化



どんな場面にストレスを感じるか、どれくらいストレスを感じるかは、人それぞれ。



ちょっとずつ練習すれば、だれでも、ストレスに強くなれる！



【ストレスの対処法】

- 解決型…行動する、相談する等
- 充電型…趣味を楽しむ、気持ちを吐き出す等
- あきらめ型…現実逃避、八つ当たり

【ストレスと上手に付き合うために…】

- ストレスをキャッチする
- 勇気を出して相談する。
- 解決型や充電型を使って、ストレスを発散しつつ、解決に向かう。
- どうしても解決が難しい場合は、あきらめ型も OK



【子どもたちの感想】

- ・ストレスはあまりよくないものだと思っていたけど、危険やつかれを教えてくれたり、がんばる勇気をくれたりすることが分かりました。
- ・ストレスがたまったら、自分に合った解決方法を見つけることが大事だと思いました。
- ・解決方法で人に相談するとありました。勇気を出して相談することが大事だと分かりました。

【おうちの方の感想】

- ・ストレス社会な現代で、自分一人で抱え込まず、相談することの大切さが分かって良かったです。
- ・とても勉強になりました。子どもたちも、これからどんどん成長する中で、ストレスを感じる場面が多くなるはずです。自分なりの解決方法を見つけて、成長していったほしいと感じました。

