



伏虎通信 8月号

令和2年度

- 毎朝の検温と健康観察カードの記入
- 手洗いの徹底
- マスクの着用



※暑さで息苦しいと感じたときはマスクを外す

- 水筒に多めのお茶で熱中症予防
- ハンカチ、ティッシュは忘れずに

山滴る、リフレーミングで前向きに！

子どもたちの登校風景、タオルを首にかけ、滴る汗をぬぐう姿が目立つようになってきています。大休憩、昼休憩に校庭に出て遊んでいる子供たちを眺めると、「元気いっぱい」という言葉よりも「熱中症注意」という言葉がまず頭に浮かんできます。

このように、ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を、枠組みをはずして、違う枠組みで見ることをリフレーミングといいます。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見たら長所



になり、また短所にもなります。（フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』）

マイナスであると考えられている「空気が読めない」、「失敗が多い」や「わがまま」は、「自由に生きられている」、「チャレンジ精神旺盛」、「正直に主張できる」とプラスにとらえることができるのです。

リフレーミングの効果は、起こってしまった出来事は変えられないけれど、とらえ方を変えることによって、ポジティブな気持ちで過ごすことが可能であるということです。この考え方は、家庭での子供との生活にも応用できそうです。例えば、「早くお風呂に入りなさい!」、「いつになったら宿題するの!」を「冷凍室でアイスクリームが待ってるよ。」や「何分後からスタートできる?」と言い換えることによって思考をポジティブにすることができると思います。暑い夏、子供との関係はできるだけクールに保ちたいものです。

(学校長 十河 秀彰)

1年生、図工でかき氷を作りました。



部活動風景



8月予定

日	曜	学 校 行 事		日	曜	学 校 行 事	
1	土			17	月	2 学期始業式	短縮授業特別日課 前期(昼食なし) 11:55下校 (昼食あり) 12:45下校 後期(昼食なし) 12:10下校 (昼食あり) 12:45下校
2	日			18	火		
3	月	個人懇談会	短縮授業特別日課 前期(昼食なし) 11:55下校 (昼食あり) 12:45下校 後期(昼食なし) 12:10下校 (昼食あり) 12:45下校	19	水		
4	火	個人懇談会		20	木	尿検査	
5	水	個人懇談会		21	金	尿検査予備	
6	木	個人懇談会		22	土		
7	金	1 学期終業式		23	日		
8	土			24	月	給食開始	
9	日			25	火	1 年生心電図検査 2 次	
10	月			26	水	9 年生 6 限授業(金 6)	
11	火			27	木	9 年生第 2 回復習テスト	
12	水			28	金		
13	木			29	土		
14	金			30	日		
15	土			31	月		
16	日						
9月の主な行事予定							
9/3(木) 尿検査2次 9/4 尿検査予備 9/19(土) 和工体験学習 9/24(木)25(金) 後期中間テスト							