

2学期も折り返し ～寒さに備えて～

◇8月17日から始まった長い2学期も半分以上が過ぎました。

1学期はほとんど何も行事ができていませんでしたが、9月の運動会、10月の修学旅行という大きな行事を、お陰様で無事に執り行うことができました。また、「開放」という形でしたが、今年度初めての参観も行うことができました。

様々な行事が例年と異なる形での実施となり、保護者の皆様にはご迷惑やご心配をおかけしていますが、いつもご理解ご協力をいただき、本当にありがとうございます。



◇11月は、1～4年生の遠足と5年生の加太合宿があります。(2日は雨のため遠足は延期になりましたが、予備日は晴れそうでよかったです。)また、各学年やクラスでのイベントや出前授業などもあります。学校の様々な行事の目的は、次のように定められています。「学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。」(学習指導要領より)例年より行事の少ない今年度ですが、日々の授業との両輪で子供たちが力をつけていけるよう、1つ1つを大切にしていきたいと思います。

◇さて、11月7日は「立冬」です。「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが見え始めるころです。12月21日の冬至に向けて、日の出がどんどん遅くなり、逆に日の入りがどんどん早くなっていきます。

◇日照時間が短くなったり、気温が下がってきたりすると、「セロトニン」という脳の神経伝達物質の分泌が減少するそうです。セロトニンは、精神の安定や安心感、平常心、自立神経のバランスなどに関与しているそうです。何となく体がだるい、気分が落ち込む、やる気が出ないなどの不調が感じられたら、もしかしたらセロトニンが減っているのかもしれない。日光浴、リズムカルな運動、また人との触れ合いもセロトニンを増やすには効果的とのこと。「見つめる」「ほほえむ」「話しかける」「触れる」「ほめる」という5つのことも有効だそうです。秋の夜長、親子で触れ合うほっこりとした時間を作ってみてはいかがでしょうか。コタツや毛布を出して冬支度をするように、心の中もしっかりと冬支度をしていきましょう。



日暮見ぬ 十一月の 道の辺に (原 石鼎)

< 学校長 >

★貴志南小学校では、ホームページを設けています。<https://www.wakayama-wky.ed.jp/kishiminami/>

※写真等は児童個人を特定できないように配慮しています。