

急に寒くなり、風邪気味の子どもも見かけます。風邪の予防は十分な睡眠から。早寝を心がけましょう。

～全校朝会でこんな話をしました～

「ありがとう」は幸せを運ぶ

今日は「幸せになる方法」を教えます。答えはズバリ、感謝することです。感謝、つまり「ありがとう」をたくさん見つけて味わい、伝えることで幸せになります。

ある小学生のお話です。

田中さんは勉強や運動クラブで忙しく、ストレスを感じていました。ある日、家に帰って晩御飯を食べている時、「毎日当たり前のようにご飯を食べてるけど、いつもおいしく作ってくれてありがたいな。」という気持ちをもちました。その小さな気づきが「また明日もがんばろう。」というやる気につながりました。生活の中で小さな「ありがとう」を見つけて積み重ねることが、私たちの心に温かさや幸せをもたらします。

話の続きです。田中さんは感謝の気持ちを手紙に書いて家族に伝えました。家族はその手紙を読んで感動し、絆がさらに深まりました。感謝の気持ちを表すことで、言った方も言われた方も、心の安らぎと幸せを感じることができたのです。

実は、「感謝」が心と体にもとても良い影響を与えることは、科学的にも証明されています。

1. 「感謝」で**睡眠の質が向上**。
ある研究によると、寝る前に感謝の気持ちを書き出すことで、より深く眠れるそうです。

2. 「感謝」で**プラス思考**に。
ある大学の研究では、たくさん感謝する人は、ちょっと嫌なことがあっても人にあたらず、前向きに生活することが示されています。

3. 「感謝」は**ストレスを軽減**。
感謝の気持ちを持つことで、ストレスホルモンが減少し、困難な状況からの回復が早くなると示されています。

4. 「感謝」で**幸福感アップ**。
日本の研究では、親切な行動を数えることで、幸福感が向上することが示されています。

感謝の気持ちは、私たちの心を豊かにし、幸せをもたらす力があります。みなさんも今日から小さな「ありがとう」をたくさん見つけて、相手にたくさん伝えてみましょう！

大勢の民生児童委員さんが来て 福祉についてのお話を…



4年生の総合的な学習では、地域の福祉やボランティアについて、班ごとにテーマを決めて学習を進めています。

ある班は、「地域の民生委員さんってどんな活動を、どんな思いでしているんだろう？」と考え、学校にお招きして話をうかがいました。

民生児童委員さん達が、班の子どもたちの2倍くらいお越しになり、いろんな話をしてくれました。「子どもたちのためなら…」とご協力をいただいた皆さんに感謝です。

4年生は真剣に話を聞き、ボランティアの心構えを学んでいました。

成長を感じます

1年生の授業中、担任の山口先生は黒板に向かっていました。でも、その間も子どもたちは、よい姿勢でノートに書いていました。「1年生も成長したなあ。」



成長と言えば、こんなことも～学習発表会まであと1週間となった日、練習帰り子どもたちに「調子はどう？」と尋ねると、「バッチリです。」「う～ん。」「よくはなってきました。」と、反応は様々です。

「まだ1週間あるから、がんばってね。」と言うと、「あと1週間しかありません。」という答え。子どもたちの**学習発表会にかける思い**が伝わってきます。結果より過程。「目標を達成したか」ではなく「**目標に向けて努力したか**」。今、子どもたちは成長しています。本番をお楽しみにしてください。

13日(水)は全学年 12:20 下校

先生達の研修会があるためです。15:00 までは家庭で学習です。

カバを英語で言うと？

6年生の英語の授業を見に行きました。黒板に30枚くらい動物の写真が貼ってあります。



担任の石本先生が「カバは英語で？」と子どもたちに問います。「えっ、何だったっけ？」……悩んだのは私の方でした。

「フクロウは英語で？」 「バツタは？」 「シロクマは？」 「レッサーパンダは？」…

みなさんわかりますか？

「う～ん？」と唸っている私、スラスラと答えて笑顔の子どもたち。対照的でした。学習の積み重ねってすごいですね。

みんなが仲のいい学校に

清水小学校には、子どもたちが仲よく生活するために決めた「なかよし宣言」があります。

- ・いねをたくさん見つけよう
- ・ありがとうをつたえよう
- ・自分がされてうれしいことをしよう
- ・みんなとなかよくすごそう

これらがちゃんとできているかを11日(月)から点検します。幹と枝だけの木に、よくできたらシールを貼っていきます。満開となるように、みんなで「なかよしになる行動」をがんばりましょう。

あいさつ運動も実施中です

朝から子どもたち自身で、あいさつ運動を行っています。

朝陽に照らされ、子ども同士のさわやかなあいさつが交差する清水小。とても素敵です。

