

# さくら教室

台東区立谷中小学校グループ  
(谷中小・忍岡小・黒門小・根岸小)  
さくら教室発行  
令和7年9、10月号  
谷中小学校ホームページ➡



## 「自分を大好きに！」

谷中小学校校長 堀井 重義

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、子供たちの安全を第一に考え、教育活動を進めていきます。2学期には、5年生の霧ヶ峰移動教室をはじめ、音楽会や持久走など、様々な行事が控えています。日々の学習を充実させながら、行事に向けて一生懸命取り組めるようにしていきます。また、子供たちには、それぞれの活動に対してしっかりとめあてをもって取り組むようにしていき、活動の途中や終了後の振り返りを充実させていきたいと思っています。

1学期の最後の日の終業式で、私から子供たちに尋ねました。「1学期のめあては達成できましたか？よくできた、まあまあできた、できなかったの3段階で評価してください。」と。「よくできた」に手を挙げた子は4分の1。ほとんどが「まあまあできた」と評価。数名の子たちが「できなかった」に手を挙げていました。子供たちのめあては様々ですが、1学期、子供たちは本当によく頑張っていました。学年が上がって、頑張ろうという気持ちが行動や姿に表れていた4月。練習に意欲的に取り組み、大成功となった運動会が行われた5月。読書や日常の学習に頑張っており、そして1学期のまとめの7月。1学期、様々な場面で頑張っている姿があり、いつも感心していました。私から見ると、子供たちは本当に「よくできた」と思える1学期でした。子供たちの自己評価で「よくできた」にあまり手が挙がらなかったのは、自分を客観的に冷静に見る力があるからとか、厳しく評価したとか、課題や反省点があったからなどが考えられます。もし、自信がなかったり、周りを気にしたりして「よくできた」に手を挙げられなかったとしたら、もっと自分に自信をもち、自分で自分を褒め、自分の頑張りを認めてほしいと思います。自分のよさ、個性を大事にして、自分自身をもっともっと好きになってほしいです。2学期の始まりに、自分に合っためあてを考え、それを意識して取り組み、そして、2学期の終業式には、自信をもって「よくできた！」と言えるようにしてほしいと願っています。

子供たちが自分のよさや頑張りを実感できるように、きめ細やかな指導や支援を教職員一同、力を合わせて行っていきます。2学期もどうぞ、よろしくお願いいたします。



## これからの予定

### 【指導期間】

2学期指導期間：令和7年9月8日(月)～令和7年12月19日(金)

※変更がある場合もあります。



### 【巡回指導曜日】

月	火	水	木	金
谷中小学校	黒門小学校	忍岡小学校	谷中小学校	根岸小学校
根岸小学校	忍岡小学校	谷中小学校		

\*相談や質問がある場合は、まず担任の先生や特別支援教育コーディネーターにご連絡ください。

巡回指導教員：4名

※裏面も御覧下さい。



## 自分を休ませること

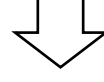
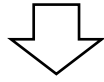
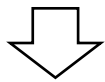


運動しすぎると、筋肉痛が起こったりつらさを感じたりします。これは、体からの「疲れた」というサインです。それと同じように心もストレスがかかりすぎると疲れてしまいます。心が疲れていると、生活にも影響が出てきます。そんなときは、「自分を休ませること」が必要です。安全や健康がおびやかされている場合は、すぐにでも自分を休ませたほうがよいと言われています。

まずは、自分を苦しめている「ストレス」の原因からいったん離れる。以下の3つのことを参考に、リラックスし、しっかり力を蓄えてください。元気な自分を取り戻すことが、問題の解決にもつながります。



### リラックスするために 役立つこと



#### ラーメン呼吸法

1. おいしそうなラーメンを想像します。
2. 香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
3. 熱いラーメンを冷ますつもりで、口から息をフーッと長くはきます。

#### バタフライハグ

1. リラックスできる場面を思い浮かべる。
2. 両腕を曲げ、体の前でクロスさせます。
3. 指先で、左右交互に胸をたたきます。

#### 筋弛緩法

1. 両手でこぶしをつくり、5秒間強く握ります。
2. 手を開き、15秒間、完全に力を抜きます。
3. 1、2をくり返し、手や腕の筋肉がゆるんでくるのを感じます。

