



お か さくらの丘 だより

岸和田市立光明小学校 校長 笠川智香

No. 5
R 5. 7. 20
校長室より

1学期が終わりました。まずは、1学期を学習面と生活面で振り返ってみてください。

【学習面】

- ・チャイム着席
- ・聞く姿勢
- ・宿題や自主学习

【生活面】

- ・人に嫌なことを言ったりしたりしない
- ・身だしなみ
- ・考えて行動する

「あゆみ」には担任の先生からのエールが書かれています。良い面を伸ばすことが大事ですから、上記の項目で◎を増やしていけるよう、先生と共に励んでいきましょう。

待ちに待った夏休み “計画” & “実行” で有意義に！

長い夏休みが始まりますね。35日間の夏休みを計画を立てて、勉強と運動や遊びに楽しみましょう。ちなみに、私のチャレンジは、①朝の散歩 ②読書 ③西国33所を巡る です。皆さんは何に挑戦しますか？ 本を読むと、ホッとできたり元気が出たり、何かしら得るものも多いです。また、「SDGS」や「平和」をキーワードにした課題に挑戦してみても良いかと思います。自分の興味あることにぜひトライしましょう。

また、友達の家遊びに行ったり公園で遊んだりなど、出かける機会も多くなりますので、事故やトラブルに巻き込まれないようにしましょう。遊びに行った先ではマナーを守り、遊んだ後は片づける、「おじゃましました。ありがとうございます。さようなら。」の礼儀もそえてください。

宝箱 きらり

渡辺めぐみ (SSW) 先生の自己紹介

スクールソーシャルワーカーって?? 私たちは学校の子どもたちが健やかに成長していく手助けをする福祉の専門職です。

問題を抱えた子どもが “なぜ そうなっているのか?” を保護者の方と一緒に考えていきます。

そして、その問題を改善するために、学校や家庭、地域に働きかけたり、状況によっては関係機関や様々な福祉サービスにつないだりします。子どもにとって何が一番大切かという思いをもって日々活動しています。

スクールソーシャルワーカーの渡辺 (わたなべ) めぐみと申します。毎週金曜日 桜台中学校区で勤務しています。どうぞよろしくお願ひします。





◎目標を立てる ～ 目標達成シートの紹介

今年もまた、大谷翔平選手が高校時代に立てた目標の一部「体づくり」を紹介します。

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ 90Kg
柔軟性	1 体づくり	RSQ 130Kg
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯

	1			2			3
			1	2	3		
	4		4	①	5		5
			6	7	8		
	6			7			8

1 体づくり	2 コントロール	3 キレ
4 メンタル	① ドラフト1位 8球団	5 スピード 160 km/h
6 人間性	7 運	8 変化球

学期の初めには、自分の目標を短冊に書き、教室の後ろに貼りだしています。「勉強を頑張る」「そろばんで〇級合格」「友達にやさしくする」など、一生懸命に考えた目標はどれも素晴らしいです。

そこで、今年も大谷翔平選手が立てた目標を参考に、2学期に立てようと考えている目標に近づくために、取り組む具体的な8つの行動を書いてみてください。

下の表は、よく書かれている目標の1つです。「勉強を頑張る」のために、具体的に何をしたらよいでしょう。無理なく続けることができることをピックアップしてみましょう。

(例)

	1 勉強を がんばる	

- ・25分集中したら5分休憩
- ・夜の7時までに宿題をする
- ・ゲームや携帯を触る時間は1日〇分
- ・家での勉強時間を毎日〇分する
- ・忘れ物をしないために、前日に確認する
- ・気が散るものを片付けておく（整理整頓）
- ・話し手の目を見て聞く
- ・日曜日の〇時には寝る～睡眠不足は、やる気の敵

2学期（8月25日 金曜日～）元気に会いましょう

1学期、保護者の皆様には学校教育活動にご理解とご支援をいただき、ありがとうございました。暑い夏、どうぞご自愛ください。 * 裏面：ヤングケアラーについて記載しています。

「ヤングケアラー」をご存知ですか？

「ヤングケアラー」とは、「一般的に本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っているため、子どもの権利が侵害されている可能性がある18歳未満の子ども」のことを言います。

もちろん、ご家庭での役割として子どもが家族をケアすることは、思いやりや責任感を育むことにつながるなど、良い面がたくさんあります。一方で、年齢や成長に見合わない責任や負担を負うことで、子どもの成長や学習に影響が出るとも言われています。

○ヤングケアラーの例（一般社団法人日本ケアラー連盟「こんな人がヤングケアラーです」より抜粋）

<p>障がいや病気のある家族に代わり、 買い物・料理・ 掃除などの家事を している</p> 	<p>家族に代わり、幼いきょうだいの 世話をしている</p> 	<p>目を離せない家族の見守りや声かけ などの気づかいをしている</p> 
--	---	---

ご家族で支え合うことや家族のケアがづらいと感じる時は、下記の窓口などに相談してみませんか？

○相談窓口例

窓口	連絡先	受付期間
岸和田市子ども家庭課 子ども家庭相談	072-423-9625	平日 9:00~17:30
岸和田市子ども相談ダイヤル【子どもからの相談】 メール（24時間受付）	072-426-1052 kodomo-net@center.kishiwada.ed.jp	平日 9:00~17:00
岸和田市教育相談室	072-426-1035	平日 9:00~17:00
府子どもの悩み相談フリーダイヤル【子どもからの相談】	0120-7285-25	24時間受付
児童相談所専用ダイヤル	0120-189-783	24時間受付