

プラス思考を育むために



校長 迫田 智志



人はプラス思考の時、うまくいかないことがあっても「失敗を活かすことができる」つまり失敗を前向きに受け止めることができます。一方、マイナス思考の時は、一度つまずくとますます落ち込んでしまいます。以前、ある講演会で、プラス思考を育むために次の3つのことを意識して実践すればよいことを教えてもらいました。

1 生活リズム（睡眠・食生活）を乱さないようにしましょう。

ネガティブ（マイナス思考）になりそうなきほど、規則正しい生活を心がけることが大切です。理由は睡眠不足や乱れた食生活により、脳や体が疲弊し最高のパフォーマンスを発揮できないからです。規則正しい生活をする事で心身が整えられますので、意識して「決まった時刻に〇〇する」を心がけ実践していきましょう。

2 できない自分を責めないようにしましょう。

「今から勉強をするぞ」と思っている、ついスマホを見たり、ゲームをしたりして、勉強に集中することができなかった経験があると思います。また、自分がしなければならなかったことで失敗したこともあるでしょう。そんなとき「何で勉強をやらなかったのだろう・・・」「何で失敗したのだろう・・・だから駄目なんだ」と自分を責めるのは逆効果です。もし、失敗したとしても自分を許すことが大切です。ネガティブな人は自分を責めてしまいがちです。「今マイナス思考になってしまい、自分は駄目だ」と自分自身を叱ってしまう状況が出てきた場合は、まず席を立ったり深呼吸をしたりして心を落ち着かせましょう。そして、「今日はたまたま調子が悪かったんだ」と気持ちを切り替えることが大切です。また、ネガティブな言葉を発するのではなく、ポジティブな言葉（私なら大丈夫・・・）を意識して声に出してみましょう。少しずつ心が穏やかになり気持ちが楽になってくると思います。

3 すべてを完璧にこなそうとしないようにしましょう。

何事も完璧を求めず目指さず60%の力で頑張ろうと考えた方が、勉強や運動の効率は高まるそうです。余力が残る分、脳に疲労がたまらず、継続して実力を発揮できるためです。肩の力を抜いて実践していきましょう。

明日から待ちに待った夏休みです。自分の立てたプランに従って計画的に学習していきますが、44日間という長い夏休みです。調子のよい日もあれば悪い日もあると思います。そこで調子のよい日は普段よりやや多めにやってバランスをとっていきましょう。また、生活リズムを乱さないように意識して実践してください。早寝・早起き、ラジオ体操、朝ご飯という生活習慣をしっかり守ってほしいと思います。さらに、水難事故や交通事故等にあうことがないよう十分気をつけて、楽しく充実した夏休みを過ごしてください。

保護者そして地域の皆様、1学期の間、学校の教育活動にご理解・ご支援をいただき感謝申し上げます。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



引き渡し訓練～自分の命は自分で守る～

6月第2土曜日に、1年生の児童及び保護者を対象に、不審者発生時や自然災害発生等の緊急避難に備えた引き渡し訓練を実施しました。1年生はみんな緊張感をもって、訓練に臨むことができました。「実際に緊急事案が発生した場合は、事前の予告なしに全校一斉に引き渡しを行うことになります。」車の運転には十分気を付け、落ち着いて行動するように留意してください。



学校運営協議会

6月25日(水)に学校運営協議員の方々にご出席頂き、学校経営の現状について協議をしたり、授業参観・施設参観を通して意見交換をしたりいただきました。

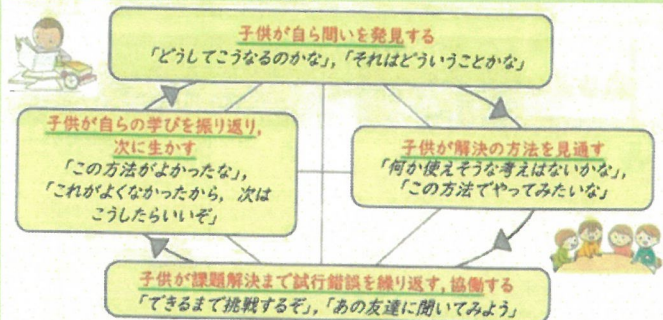
【委員からの意見・感想等】

- 運動会も参観に来たが、児童の表情が輝いて、とても良かった。
- 児童同士が、学び合うために、互いに聴き合う姿が見られた。
- 自分からあいさつをする児童や会釈をする児童がたくさんいて、気持ちが良かった。これからも続けてほしい。



「主体的・対話的で深い学び」を実現するために

現在、大隅地区の学校では、「学習者主体の授業づくり」を進めています。



学校開庁日 8月11日～8月17日

この期間をリフレッシュウィークとし、学校施設の開放は行いません。期間中の緊急の御相談は、市教育委員会学校教育課が対応いたします。0986-76-8872(直通)

地域の皆様に感謝!

7月1日に第1回スクールゾーン委員会が開かれました。



本校のPTA役員、末吉中、曾於高校、各地区公民館長、民生委員、スクールガード、市土木課、警察等、多くの関係者の皆様方に参加していただき、校区の危険箇所等について情報交換を行いました。PTA生活指導部による朝の登校指導の感想の中に、「改めて左右を確認してから渡ったほうがよい。」「挨拶はあったが、自分からではなかった。」という感想がありました。登下校について再度子供たちに指導していきます。また、自転車の乗り方について、危険な乗り方をしている様子が見られることから、警察による見回りや指導、ヘルメット着用の徹底を図るなど話し合われました。今回、情報交換をしながら、改めて、末吉小学校は地域の方々に見守られて幸せだなあと感じると同時に、感謝の気持ちでいっぱいになりました。いよいよ夏休みに入ります。子供たちが安全に過ごせるように、御家庭でも御指導ください。

★★★8月の主な行事★★★

7	木	曾於市子ども議会
11	月	☉山の日
11	月	学校閉庁日(～17日)
21	木	出校日



★★★9月の主な行事★★★

1	月	始業式、大掃除 いじめ問題を考える週間(～7日) PTA企画委員会
5	金	学年・学級PTA
9	火	身体計測・視力検査(2・5年)
10	水	身体計測・視力検査(3・4年)
11	木	身体計測・視力検査(1・6年)
11	木	陸上記録会選手選考①
12	金	陸上記録会選手選考②
15	月	☉敬老の日
16	火	陸上記録会選手選考③ クラブ活動見学(3年)
18	木	陸上記録会練習
23	火	☉秋分の日
24	水	宿泊学習(～25日)



工事現場は立ち入り禁止となります

夏休みから校舎建替のための工事が始まります。工事現場の柵の中に入ったり、近づいたりすることがないように御指導ください。