赤穂小学校だより　令和３年度　第２８号　令和４年１月２７日発行

# くすの木

赤穂市立赤穂小学校
〒678-0239
赤穂市加里屋37番地
TEL 0791-42-2171
文責：北里　浩士

１月２５日は、「日本最低気温の日」だそうです。１９０２年（明治３５年）のこの日、北海道旭川市でマイナス４１度という日本の気象観測史上最低の気温が記録されたことによります。人それぞれ感じ方は違いますが、兵庫県の南部に住む人にとって、氷点下（マイナス）の気温は、けっこう厳しいものです。氷点下の世界では…、「水道管が凍るかも知れない…」「道路は常に凍っている（スケートリンクに近い感じ）」「暖房を欠かすと命に関わる…」等、北国に住む方と瀬戸内海沿岸に住む方とでは、生活環境が違い、寒さに対する意識も違うようです。今が一年で一番寒い時期です。天気予報では、もう少し寒さが居座りそうです。どうか対策をして、体調維持に努めたいですね。

## ストレスとの付き合い方（学校保健委員会）

今号では、６年生の活動状況をお知らせします。（まだ、５年生の特集をしておりませんので、今後お知らせするようにいたします。）

１月２０日（木）５校時、６年生は、「学校保健委員会」に参加しました。その内容は、「ストレスとの付き合い方」に関するものでした。６年生の皆さんは、これから成長していくにつれ、ストレスを抱えることも多くなります。その時の対処法です。スクールカウンセラーの塚原先生のお話では、３つの対処法があるとのことでした。

**①そのストレスに立ち向かう**
「勉強をがんばる」「練習をがんばる」等、勉強や運動のレベルアップを図り、課題に立ち向かうようにする。

**②気持ちを元気にする（ストレスと上手に付き合う）**
・自分で自分を褒める　　・心をリラックスさせる（深呼吸・お風呂）
・趣味、スポーツで発散する。　　・音楽を聴いて気持ちを整える

**③ストレスから逃げる（誰かに迷惑がかかる可能性あり）**
・ギャンブル　　・お酒　　・ゲーム　　・他の人への暴言・暴力
・過食

①が良い方法なのかも知れません。でも、正面から向き合うのはなかなか難しいものです。ストレスに対しては、一旦、気持ちをリフレッシュして、うまく関わっていくことがよいのかも知れません。
皆さんは、「ストレスを解消する方法」を持っていますか？

## 今、赤穂小学校では…

今週、徐々に…、（このような事例が増えております。）
○「兄が熱を出しているので、念のために休ませます。」
○「妹に咳・鼻水等の風邪症状が見られるので、念のために休ませます。」
○「（保護者の方の）職場で、陽性者が出ました。感染拡大防止のために休ませます。」等…、

周囲の状況を見て、児童の登校にご配慮をいただいているご家庭が非常に多くなってきています。（ご協力をいただき、ほんとうにありがとうございます。）学級によっては、欠席者が目立つ所も出ています。赤穂市健康福祉事務所管内の新規感染者数が増加していることに伴い、もうしばらくこのような状況が続くかも知れません。引き続き、欠席者の状況（日数や理由）に注視して、教育活動を進めていきたいと思います。