

3 年 学 年 だ よ り

たんぽぽ

20. 2. 1

一宮市立瀬部小学校

・ ・ 新たな気持ちで 取り組みを開始しよう ・ ・

3年生の学習も、いよいよまとめの時期になりました。3年生で習った漢字は200字。今までに合計440字になります。読み書きだけでなく、日記や作文にも使えるようになっているでしょうか。また、算数のかけ算の筆算を正しく計算したり、文章問題では、何を聞かれているか正確に読み取ったりすることができるでしょうか。

残り少ない授業日数ですが、もう一度ふり返り、苦手な部分をクリアーして4年生に進級させたいと考えています。ご家庭の協力、引き続きよろしくお願ひいたします。

また、2月3日は節分です。この日は、大きな声で「おには～外～、福は～内～」とかけ声をかけながら豆まきをされることでしょう。心の中に住んでいるなまけものおに、いじわるおに、泣き虫おに・・・みんな追い出して、たくさんの「福」がみなさんのご家庭に訪れてほしいと思っています。

2月の予定

- 2月 4日(月) 学校公開
家庭教育講座、P給食試食会
- 5日(火) 学校公開、持久走大会、クラブ見学
- 6日(水) 学校公開、食指導
- 8日(金) 読書週間(～2/22)

- 15日(金) 読み聞かせ
月の時間割+金6の授業
教育展(～2/19 場所: 跡文)
- 20日(水) 登校指導
- 22日(金) 読み聞かせ
- 25日(月) 通学国会(5限)
- 27日(水) 児童会役員選挙

学習予定

- 国語
サーカスのライオン
- 算数
2桁かけ算の筆算、重さ
- 社会
事故や事件が起きたら
- 理科
じしゃくのふしぎを調べよう
- 音楽
大きな古時計
- 図工
夢の町、切って切ってトントントン
- 体育
かけ足、サッカー、とび箱

《ストレスに強い心を育てるには、・・・》

急に勉強するように言われた、覚えのないことで叱られた、悪口をやめてほしいのにやめてくれない、話し合おうとしても言い分を聞いてもらえない等々。自分の意思に反し、それができないとストレスを強く感じます。

でも、自分や人の感情を理解できると、自己の感情をコントロールしたり、別の感情が起こるような行動をしたりしてバランスをとることができます。また、自分の気持ちや状態を適切な言葉にできると、相手に自分の気持ちが伝わりやすく「だいじょうぶ、なんとかなるさ」と、安心して対応することができます。

ストレスと上手につきあうには、自分の気持ちを理解することです。イライラ・もやもやしたとき、身体や気持ち、考え方がどうなるでしょう。

気持ちがわかったら、原因を探します。表を参考に「悔しかったのは、友だちにわかってもらいたかったからだね」「えんぴつを折ったのは、身体がカッカして苦しいのを発散したかったからかな」と言うように、適切な表現を工夫できるように示してあげる。次に、その原因がわかったら、「自分はどうなりたいか」という解決の方向性を見つけていきます。そして、まず「自分に対してできること」から始めてほしいと願っています。

表 ストレスをコントロールできないと、私たちはこんなことをしています

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1 気持ちを抑え込む・・・出さないようにする(出すのがこわい、出してもわかってもらえないとき)2 避ける・・・あきらめる、逃げる、寝る等(自分には解決できないと思うとき)3 代わりにのこをする・・・物に当たる(壁を蹴る等)食べ物(甘いものを過剰に食べる等)で代用4 人に気持ちをなすりつける・・・人にやつあたりする等5 忘れる・・・気持ちを抱えるのが苦しいので、関係ない、なかったかのように忘れるようにする6 思いこむ・・・自分が傷つかないように「きっとこうに違いない」と理由をつける7 子ども返り・・・避行現象、自分がより安全だったときの年齢に戻ろうとする、爪かみ、依存など |
|--|

<参考文献：学校教育相談>