

# すぎの子 学校だより

翔け楨尾学園 南横山小学校  
令和2年度 第10号 12月24日



今日で2学期が終わり、今年もあとわずかとなりました。

振り返れば、2020年は未曾有の1年でした。だれがこのような状況を想像できたでしょうか。おそらく今後の歴史の教科書にも記載され長く語られることになるでしょう。なにはともあれ、残り一週間で今年も終わります。体調管理には万全を期し、穏やかに新年を迎えたいものです。

## 宇宙での長期滞在＝外出自粛

11月に民間宇宙船「クルードラゴン」に日本人初として搭乗し、現在国際宇宙ステーション（ISS）に滞在中の野口聡一さん。以前の取材で、このようなことを話されていたそうです。

外出が自由にできないなど、思うとおりに社会生活が送れないという非常に厳しいストレスが皆さんにあると思います。私も宇宙にいる間は仲間と飲みに行きたいなど、週末に行きたい場所も当然あるんです。ある意味、国際宇宙ステーションにいる宇宙飛行士と同じような行動制限で、人と会えなかったり、食べたいものが食べられなかったりして、似たような精神状態になっていると思います。

自分なりにルーティンを確立してしまうと非常に楽になると思います。朝起きたら『これをやるんだ』というのをやるということです。私の場合は、国際宇宙ステーションで、朝起きたら水を一杯飲んで運動をするということをやっていました。宇宙にいないときは、運動は夕方や午前中など時間を決めていませんでした。しかし、国際宇宙ステーションでは運動が終わる頃には頭がさえてくるので、頭が回っていないときや気持ちが不安定な時は、まずこれをするというのが決まっているとペースをつかむために非常に大事でした。

まず、心だんは『自分が今できることに集中する』ことが一番大事で、それをする事で気持ちが楽になります。自分の手に負えないことには惑わされず、自分ができるとはしっかり自分の気持ちを向けていくのです。また、『閉鎖されているとは思わない』というのも大切だと思います。『今日は外出するつもりがないんだよね』というくらいの気持ちを持つことで、できないことに気持ちをとらわれないようにすることも大きいと思います。

精神的につらいとか、厳しいといった感情は、隠す必要はないと思います。他の人に言うことでスッキリすることもあります。それが、愚痴とか攻撃にならないように気を付けつつ、自分は今、つらいんだということを口にする事で自分には非常に意味があると思います。会いたいという気持ちがあることを表情に出したり、言葉やメールにしたり、やり方はいろいろありますが、伝えることが大事だと思います。互いに共感して、感情を分かち合う力というのはみんなが持っていると思います。（後略）

12月に入り、大阪モデルでは「レッドステージ」になりました。外出自粛がみなさんの心の病とならないことを祈るばかりです。

## 児童のみなさんへ ～楽しい冬休みにするために、つぎのことをがんばろう～

- ◆2学期の復習をしよう。（宿題は計画的に）
- ◆早寝、早起きなど規則正しい生活をしよう。
- ◆お手伝いをしよう。（家族のやくわりをはたそう）
- ◆交通事故やけが、不審者に気をつけよう。（大きなお店に子どもだけで出かけない）
- ◆人に迷惑をかけないようにしよう。（遊び方を工夫しよう）
- ◆新しい年の目標を立てよう。（お家の人と相談しよう）



## ●マラソン大会；ご声援ありがとうございました！

2日（水）に行いましたマラソン大会では、絶好のマラソン日和の中、子どもたちは日頃の成果を存分に出し切れたように思います。走り終わった後の顔は充実感でいっぱいでした。保護者の皆さま、お忙しいなか、応援や安全確認にかけつけていただきまして本当にありがとうございました。



## 5年生 愛彩ランド料理体験

5年生は、愛彩ランドでの料理体験に参加しました。メニューは、串フランクパン・ピザパン・さつま芋サラダ。まずはパンの仕込み。それを寝かせている間に、店舗に向かって、サラダとピザパン用の野菜の買い出しへ。「どれがおいしいかなあ」と相談しながらえらんでいました。買った野菜も加えて料理完成。みんなでおいしく頂きました。

当日は岸和田市の東葛城小学校と合同。始めはぎこちなかったけれども、だんだんと打ち解けて、会話が弾むようになりました。



## 三学期始業式 令和3年1月7日（木）

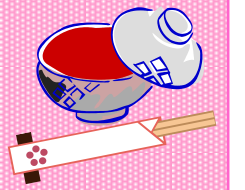
始業式が始まるまで、教室でまっておきましょう。

（持ってくるもの）前の日にチェック

- 宿題  連絡帳  上ぐつ  図書館の本
- はみがきカレンダー  けんこうカルタ  筆記用具
- 給食エプロン

始業式の後、七草がゆをいただきます。  
はしとおわんを持たせてください。

七草がゆは、大切にしてきた行事なので、できる限り続けたいと思っておりますが、状況によって、変更・中止の場合もあります。



## 《冬休み中の予定》

1月6日（水）アウトドアクラブ 七草採り（9:00～11:00頃）



## 3学期はじめの主な予定

- |             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 1月 6日（水）    | 七草採り（アウトドアクラブ）                         |
| 7日（木）       | 始業式 七草がゆ 登校指導 集団下校                     |
| 8日（金）       | 給食開始 発育測定（1, 2, 6年） PTA役員会 読書週間（15日まで） |
| 11日（月）      | 成人の日                                   |
| 12日（火）      | 発育測定（3, 4年）                            |
| 13日（水）      | 委員会・児童議会 発育測定（5年）                      |
| 14日（木）      | 歯科健診                                   |
| 18日（月）      | クラブ（6年生卒業アルバム写真撮影予定） 避難訓練              |
| 25日（月）      | 楨中新入生体験授業・説明会 全校4時間授業                  |
| 28（木）・29（金） | 炭焼き                                    |