

士幌町立下居辺小学校 学校通信

# おるべ

第4号 平成29年12月22日(金)発行

[学校教育目標]

**きりり輝け おりべっ子**

- (1) 自ら考え学ぶ子ども
- (2) 豊かでたくましい心を持つ子ども
- (3) しょうぶな体をつくる子ども
- (4) 進んで行く子

## 「ポジティブな口ぐせ」を子どもたちの成長につなげましょう！！

2学期は、この1年間で最も充実する大切な学期で、「おりべっ子」はさらにたくさんのことを学んできました。2学期まで実施した授業日数は、161日。授業時間（各教科、総合、学級活動、道徳の合計時間）は1学年709時間、2学年724時間、3学年758時間、4学年772時間・6学年813時間。平均して1年間の約8割の学習時間で学習内容を学んできました。日々の積み重ねで、「おりべっ子」は、できることを積み上げ、成長してきました。

さて、これから冬休み、3学期と1年間を締めくくる時期を迎えるにあたり、子どもたちの力をもっともっと引き出し、高めていくために、子どもたちに関わる皆さんに「ポジティブな口ぐせ（いい口ぐせ）」をおすすめしたいと思います。口ぐせは、人それぞれで特徴がありますが、経験や体験に基づき脳内で自動思考が行われ、言葉として出てくるものです。

否定的でネガティブな口ぐせには、「どうせ・・・」「だって・・・」「でも・・・」「上手くいきっこない」「無理」「つまんない」「興味ない」等がありますが、こういった言葉を使い続けると、身体にコルチゾールというストレスホルモンが分泌され、免疫機能を低下させ、脳の機能も低下させることがわかっています。

一方、肯定的でポジティブな口ぐせには、「大丈夫、きっとできる」「幸せだなあ」「きっと、うまくいくよ」「君ならできるよ」「努力は裏切らない」「私の人生は素晴らしい！」「今日は最高の1日になる！」「絶好調！」「全てがドンドン良くなる！」「ピンチはチャンス」「ありがとう」「おかげさまで」「へえ-面白いなあ」「すごい！」「素晴らしい！」「ワクワクする」「おもしろそうだね」等がありますが、こういった言葉を使い続けると、脳内にセロトニン、ドーパミンが分泌され、心身が安定し、穏やかな気持ち、前向きな気持ちになることがわかっています。

ネガティブな口ぐせが多いと感じた時は、ポジティブに考え、言い換えることで、思考や言葉、行動の修正も可能となってきます。例えば「これは私には無理」と言うところを、「これは難しいけど面白い」「ダメでもともと、とにかくやってみよう」と、言い換えてみましょう。そうすることで、周りの方や家族の方、お子さんも、心地よい気持ちになって、人間関係が円滑になっていきます。



スポーツ選手のポジティブな言葉を紹介します。

日ハムからロサンゼルス・エンゼルスへ移籍した大谷翔平選手は、「のびしろしかない」「自分はここまでしかできないのかなと、憶測だけで制限をかけてしまうのはムダなことだと思います」

平昌オリンピックを目前に控えながら、右足首のじん帯の損傷、けんと骨の炎症のため、現在リハ

ビリを続けているフィギュアスケートの羽生結弦選手は、「逆境や自分の弱さが見えたときが好きです。プレッシャー、大好き」「いつも心を開いているんです。心を開いていなきゃ、何も吸収できないしおもしろくない。心を開く事が成長の原動力」「挑戦自体がモチベーションを上げるためのもの」「一生懸命さが大事 1分1秒を大切にする」「今しかできないことを全力でやる」「超人になりたい」



平昌オリンピックに向けて調子を上げ、記録をぬりかえつつも決して妥協していないスピードスケートの高木美帆選手は、「チャレンジ精神で、世界に挑みたい」とのコメントを残しています。



大谷選手、羽生選手、高木選手ともに、ポジティブなコメント全開です。ポジティブな口ぐせが、ポジティブな自動思考、自己暗示につな

がり、行動や結果となって現われているのです。

地域・保護者の皆様、学校職員が一体となって、「ポジティブな口ぐせ」で子どもたちと接することにより、子どもたちの知・徳・体の力をさらに高めていきたいものです。

# 冬休みは、心・身体・頭をきたえる 最高のチャンス！

全国学力学習状況調査の結果で、本校は、全道・全国に比べ、国語では「読む力」、算数では「考える力」に課題があることが明らかになりました。そこで本校では、6年生において全国学力学習状況調査問題の解き直しにより、関連分野、単元の学び直しを行い、全学年において、言語活動の充実による校内研究で授業改善を進めてまいりました。

冬休みにおいて、ご家庭でのお子様の規則正しい生活リズム、健康維持、家庭学習をお願いするとともに、本校におけるスケートリンクでの寒さに負けない丈夫な心や体づくり、5日間の学習サポート（12月25日（月）～26日（火）、28日（木）、1月11日（木）～12日（金））による頭づくりでおりべっ子をさらに高めたいと考えております。

25日間の冬休みで、おりべっ子が心と体と頭を鍛え、1月17日（水）の始業式で「もっと頑張れば良かった」と後悔するより、「あのとき頑張ったから今の自分がある」と胸を張って3学期を迎えるよう、お子様への気配り、目配り、姿配りをよろしくお願い致します。

## 写真で振り返る行事



我以外皆師也。行事からも多くを学びました。

◎校内水泳記録会8月24日（木）



◎遠足 9月1日（金）  
（グリーンパーク・帯広美術館）



◎生け花教室  
8月28日（月）



◎高瀬准教授（京都大谷大学）  
バスケットボール 9月8日（金）



◎大地君学習 9月14日（木）





◎交通安全キャンペーン9月25日(月)



◎宿泊学習6年  
9月28日(木)~29日(金)



◎校内マラソン記録会 10月5日(木)



◎士幌町駅伝・タイムトライアル  
10月9日(月)



◎児童会総会10月10日(火)



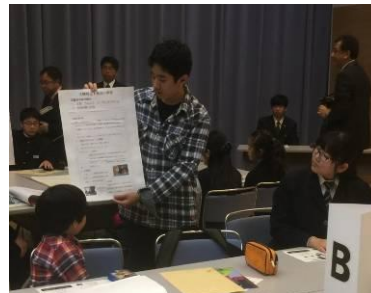
◎PTA秋の環境整備  
11月9日(木)



◎学校農園収穫祭 10月19日(木)



◎十勝教育を考える集い  
10月28日(土)



◎学芸会11月11日(土)



◎館教頭先生教育実践論文表彰  
11月17日(金)



◎発表集会 紙芝居発表  
11月22日(水)





◎町民ミニバレー大会  
11月25日(土)




◎祖父母参観日  
12月1日(金)



◎東部三校ミニバレー大会  
12月2日(土)



◎認知症サポート講座  
(3・4学年) 12月8日(金)




◎租税教室(6学年)  
12月20日(水)



◎第2回学校評議員会  
(授業参観・給食試食)  
12月20日(水)



◎PTAリンク造成  
12月12日(金)~12月21日(木)  
厳寒の中、深夜、早朝のリンク  
造成に深く感謝申し上げます。



## おりべっ子の活躍

【平成29年度十勝子ども大会】

### 絵画の部

特選 二川 心那(2年) 入選 石田 健真(1年)  
「農園で育てたとうきび」 「化学消防車」



### 書写の部

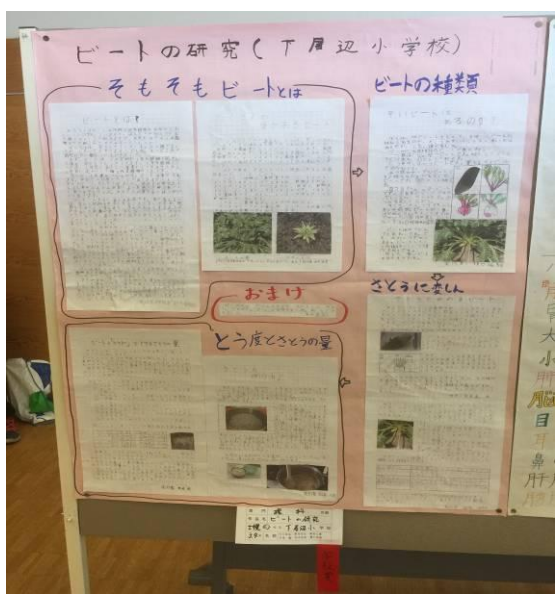
佳作 石田 健真(1年)  
「おじいさんは、かぶをぬこうとしました。  
うんとこしょ、どっこいしょ。」



### 理科の部

銅賞 長田 蓮也(3年)  
飯島 愛結(4年)  
飯島 心結(4年)  
井尾 光(4年)  
石田 悠真(4年)  
瀬口 逸騎(4年)

共同研究「ビートの研究」



【士幌町消防署 防火防災標語】

優秀賞 井尾 光（4年）

「消さないと ほのおは飛び出す すきを見て」

（平成30年1月9日（火）に改めて士幌消防署で表彰されます。 1年間士幌消防署の正面看板で掲示されます。）

優良賞 二川 星那（6年）

「火をつける 命をうばう そのすきが」

優良賞 飯島 陸斗（6年）

「確かめよう 火が消えてから 出かけよう」

優良賞 飯島 心結（4年）

「火がつくと 大切なものが 消えるかも」

優良賞 瀬口 逸騎（4年）

「火遊びは 家も家ぞくも もやしちゃう」



【第25回北海道陸上競技フェスティバル（帯広会場10月7日）】

ジャベリックボール投

小学4年男子 第3位 石田 悠真（4年）  
33m49

小学6年男子 第5位 飯島 陸斗（6年）  
39m81



【第27回とかち・ひだか児童版画コンクール】

金賞 井尾 光（4年）

（平成30年1月14日（日）11：00～ 日専連イベントホールで表彰されます。）

銀賞 飯島 心結（4年）

佳作 飯島 愛結（4年）

二川 星那（6年）

