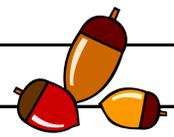


10月の予定

日	曜	予 定
1	火	5年合宿1日目 4年社会見学
2	水	5年合宿2日目
3	木	読み聞かせ
4	金	1・2年社会見学 4年書道教室 SC来校日
5	土	
6	日	
7	月	ふれあい週間～13日 公衆電話撤去
8	火	
9	水	
10	木	読み聞かせ 委員会 視力検査1～3年
11	金	視力検査4～6年
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	防災参観日・愛校作業 合同避難訓練 町P防災講演会 5年学P行事
16	水	
17	木	読み聞かせ クラブ
18	金	SC来校日 学校運営協議会
19	土	
20	日	
21	月	5年稲刈り
22	火	
23	水	6年修学旅行1日目
24	木	6年修学旅行2日目 読み聞かせ
25	金	6年修学旅行3日目 
26	土	
27	日	
28	月	1・2年動物愛護教室
29	火	市教委訪問
30	水	
31	木	就学時健診
11月の主な予定		
6	水	3年学P行事
15	金	香美・香南市音楽会(3・4年)
21	木	研究発表会
22	金	6年学P行事 
25	月	3年社会見学
26	火	3年花いっぱい運動
29	金	5・6年社会見学
11月		SC来校日：1日・15日・29日 読み聞かせ：7日・14日・28日

※変更になる場合があります。ご了承ください。

ご協力よろしく申し上げます



2学期が始まって3週間がたちました。今年の夏は猛暑で、暑さが体にこたえる日が続きました。9月に入っても、日中はまだまだ暑さが厳しい状況が続いています。先日は、午後には予定していた高学年のシーカヤック体験が熱中症警戒アラートの発令により延期となったり、休み時間も室内で過ごす日が続いたりしています。保護者の皆様には、引き続き体調管理等へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。とはいえ、昨日は仲秋の名月でした。季節の移り変わりを感じます。

さて、お知らせのとおり、本年度は運動場の草引きを保護者の皆様にもお手伝いいただくこととしました。もうすでに、何人もの保護者の方にご協力いただいています。ありがとうございます。11月21日に県の指定事業の研究発表会を予定しておりますので、10月15日の愛校作業とあわせてご協力いただくと大変助かります。どうぞよろしくお願いいたします。



イタリアへ帰国 Arrivederci! (さようなら、また会おう!)

イタリアから一時帰国していた中谷さんが、9月6日で体験入学が終わり帰国されました。学校生活はもとより、夏休み中は体験活動や行事に参加し、夜須を、高知を、日本を満喫したようです。また逢う日まで!



セルフケアのすすめ

夏休みに、ある雑誌の「セルフケア」についての記事が目にとまりました。その記事によると、「人間にストレスはつきもの」なので、「日ごろからこまめに心のセルフケア(自分で自分を上手に助けること)をすること」をすすめているとのことでした。「セルフケアのための3ステップ」が紹介されていたので以下に掲載します。自分に甘い私ですが、今以上に自分をいたわってみようと思いました。

みなさんも自分をもっといたわってみませんか?



<ステップ1 自分の受けているストレスに気付く>

「全く元気じゃない」が0点、「元気」を100点として、今日の元気度が何点かをつける。合わせて、その理由を自分に問いかける。

日々の違いに気を配ることで、ストレス要因に気付けるようになるそうです。

<ステップ2 ストレスを外在化する>

心のモヤモヤを「誰かに話す」「書き出してみる」などして外に出すことで、自分を客観視する。

おすすめは書き出してみる。もやもやから距離を置くことができ、気持ちが落ち着くそうです。

<ステップ3 体に働きかける>

ストレスを感じたとき、両腕をそっと抱えるようにしてやさしく二の腕をタッピングする。

自分で自分を抱きしめる(セルフハグ)、深呼吸、ストールや毛布に包まれてみるのもおすすめです。

