



おおふじ



平成30年 6月12日

自己ベストを目指した南ブロック陸上競技会！！

6月2日（土）に、南ブロック小学校陸上競技会が開催されました。当日は、絶好の天気となりました。どの子ども、全力を出し切り、素晴らしい大会となりました。そして、壮行会で選手のみなさんが話してくれた「自己ベストを目指してがんばります。」の言葉どおりに、多くの子どもが自己ベストを記録しました。なかなか上位入賞とまではいきませんでした。どの子ども一生懸命に取り組むことができ、成績以上に貴重な経験ができたのではないかと感じました。



お家の方とがんばったふれあい学級

6月9日（土）のふれあい学級では、大変多くの保護者の皆様に学校の様子をご覧いただきました。子どもたちの顔が、いつになくニコやかで輝いていたように感じました。また、引き渡し訓練では、短い時間で大変スムーズに引き渡しを行うことができました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。



怒りをコントロールするアンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。日紫喜（ひしき）先生【スクール・カウンセラー】からのご紹介です。

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ① 6秒を心の中で数える。 | 数えることに集中し、怒りを頭から切り離します。 |
| ② 深呼吸をする。 | 副交感神経を働かせ、リラックスします。 |
| ③ 水を飲む。 | 水が喉を通る感覚に集中し、徐々に冷静になります。 |
| ④ 近くにあるモノを見つめる。 | モノに集中し、イライラから意識を離します。 |
| ⑤ 自分の目的を意識する。 | どんな対応がベストか、冷静に判断します。 |
| ⑥ その場を離れる。 | その場を離れ、怒りを頭から切り離します。 |

（ 文責：校長 森 敦睦 ）