

# 高州東小だより

〒341-0037 三郷市高州2丁目409番地 TEL048 (955) 7711



①「高州東小」で検索  
②上記QRコードから

## すべてをかなえる 健康ちよきんカードの取組 校長 藤井 邦之

担任をしていたころ、この時期になると、私はよく子どもたちに「何をするにも良い季節だよ。」と言ってきました。爽やかな秋です。自分自身のことや友達のこと、はたまた学級のこと、4月から力を注いできたことが少しずつ本物になっていく季節です。東っ子のますますの伸び・活気が見られるこの時期を楽しみにしているところです。

一方では、友人関係のことや自分自身の生活や学習について、悩んだり苦しんだりしている児童が増える時期でもあります。わかっているけれど思うようにいかない、やりたいけどできない、そんな自分の思いと行動の歯車が合わずに心を乱す児童もいます。好ましい成長の過程と捉えることもできますが、すぐにでも対応が必要なものもあります。引き続き、学校とご家庭で併走し、誰一人、置いていくことのない教育を実現したいと思っています。困ったことがあれば、いつでもご相談ください。

ところで、先日は「健康ちよきんカード」への取組へのご協力ありがとうございました。以下をご覧ください。

はやね (前の日の夜)	○ 10:15	○ 9:00	○ 10:15	○ 10:00	○ 11:15	5	自分へのプラスのひとつは目標達成の大きな追い風となります。
はやおき	○ 7:00	○ 7:00	○ 7:00	○ 7:00	○ 7:00	5	
朝ごはん	○ 7:00	○ 7:05	○ 7:05	○ 7:05	○ 7:05	5	
外遊びや運動	○ 朝	○ 朝	○ 朝	○ 朝	○ 朝	5	
自分へのこと (や〜ね、まだいける、フア〜！)	雨日か あと少し早く おきかな、	5:00より、あか 早くおきか かな、	27日とはわか り、おきか が早くなった。	28日おきか が早くなった。	29日おきか が早くなった。	30日おきか が早くなった。	
おうちの方から							「ゲームをしない」というような厳しいことではなく、少しずつ工夫することが大切です。

☆今度、がんばろうと思うこと  
(例：10時にふとんに入れなかったのを、テレビの時間を少しにする。)  
6:40までにおきかできなかったのを、10時にふとんに入れなかったのを、テレビの時間を少しにする。

☆おうちの人よりひとこと  
時間を15分くらいなくする

おうちの人からの励ましは、行動の強化やサポートとなり、意欲の継続と行動に対する自信となります。健康ちよきんカードは今後の実践へのリハーサルでもあります。焦らず、叱らず、ぜひ励ましの言葉をかけてあげてください。

☆おうちの人のひとこと  
早く寝る、ごはんも前よりたくさん食べるようになりましたね。  
元気でニコニコしている姿を見るようになりました。

上記のものは、実は平成20年度の本校の取組からの抜粋です。当時、本校で輝かしい生活を送り中学校へ進学した東っ子で、抱いていた理想と現実のギャップに苦しみ、思うように中学校生活を過ごすことができていない卒業生、目標を見失ってしまった卒業生がいるという話をよく耳にしました。小学校の段階でどんな力を身に付けさせれば良かったのだろうと強く悩んだものです。そんな折、埼玉大学の先生に助言を受け、形にしたのが「健康ちよきんカード」でした。

- ①上手な「目標設定」は小さな成功体験の積み重ねにつながります。それにより、意欲の源となる自己効力感が向上します。
- ②ほめられたり、シールをもらったりなどの「外からのごほうび」は無気力な子にとって心的エネルギーになります。次の段階として、自分の行動に対して自分自身で「ごほうび」を与えることができると、意欲が持続されます。これを「自己強化」と呼んでいます。自分の意志で良いことをやっているという感覚は、意欲の源になることも明らかになっています。
- ③プラスのセルフトークは目標達成の追い風になり、マイナスのセルフトークは向かい風になります。へこたれそうになったときの自分の気持ちを高めるのに有効な方法です。「自己教示」と呼んでいます。

今こそ、学力向上への手がかりとして話題となっている、これら「非認知能力」は、子どもたちの健康面のみならず、子どもたち自身が自己をコントロールし、よりよい成長や夢への実現につなげられるものになると確信しています。11月も「健康ちよきんカード」に取り組みます。ご協力をお願いいたします。

在籍児童数 (令和5年10月1日現在)	1年	38人	3年	41人	5年	40人	けやき	5人
	2年	34人	4年	51人	6年	33人	合計	242人



階段下にある「出張ほけんしつ」コーナー。心や体に関する本が置いてあり、学校図書館で借りることもできます。



学校図書館の中や入口にある様々な本のコーナー。ハロウィンや、学校公開で行った「命の授業」に関する本が置いてあります。この機会に、ぜひ読んでみましょう！



1日	
2月	振替休業日
3火	親子むし歯予防教室(1年)
4水	小中陸上親善大会(6年)
5木	お楽しみ給食(6年)
6金	交通安全教室(5年)
7土	
8日	栄光幼稚園運動会 市民体育祭
9月	スポーツの日
10火	
11水	県立近代美術館出前授業(1年) 陸上大会予備日
12木	たてわり班活動
13金	
14土	
15日	
16月	
17火	スクールカウンセラー来校日
18水	クラブ
19木	
20金	
21土	
22日	
23月	そうじ大すぎ週間(~27日)
24火	
25水	短縮4時間(1・2年)
26木	
27金	第2回学校運営協議会 教育相談日
28土	市民文化祭
29日	市民文化祭
30月	
31火	短縮4時間(1・2年) 短縮5時間(3~6年)

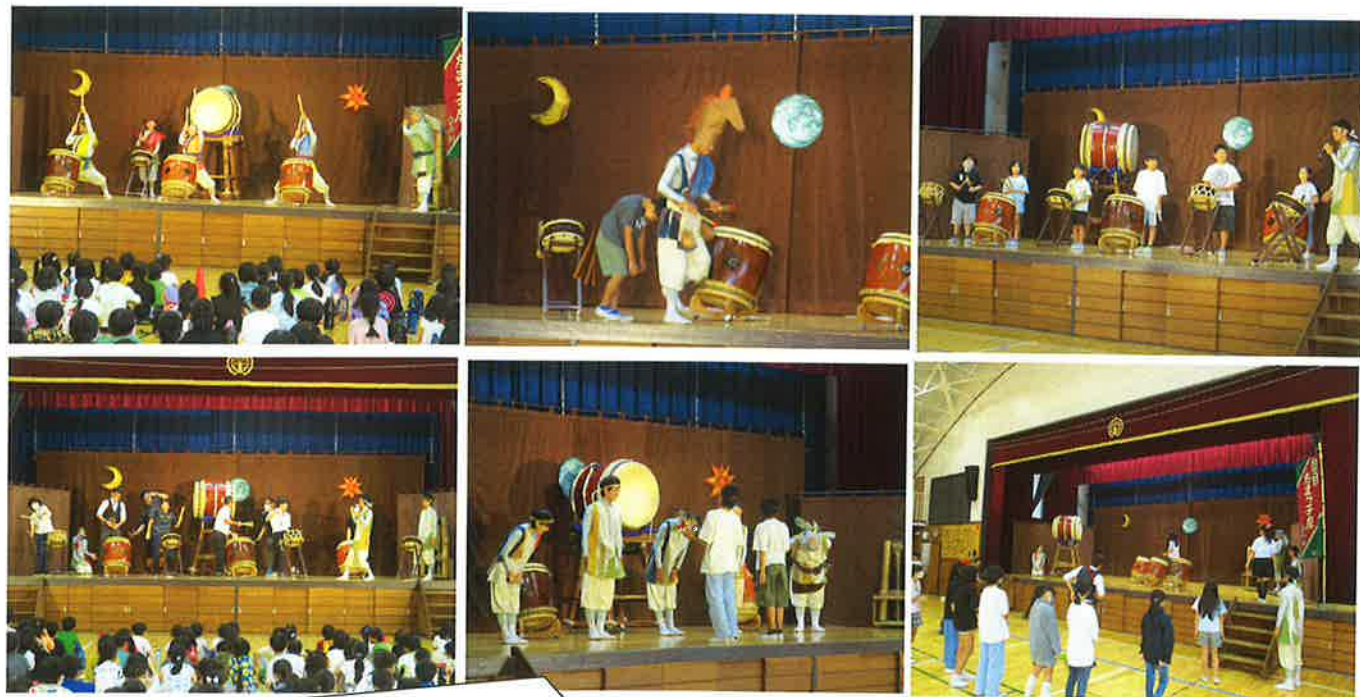
### 今後の予定

- |     |        |                           |
|-----|--------|---------------------------|
| 11月 | 1日(水)  | 短縮4時間(1・2年)               |
|     | 2日(木)  | 短縮5時間(3・4年)               |
|     | 10日(金) | 3年生校外学習                   |
|     | 16日(木) | 就学時健康診断<br>短縮3時間(1~4年・6年) |
|     | 17日(金) | 教育相談日                     |
|     | 21日(火) | スクールカウンセラー来校日             |
|     | 22日(水) | 小中学校合同音楽会(5年)             |
|     | 28日(火) | 持久走記録会 懇談会                |



# ★ 東っ子 diary ★

令和5年9月  
教育活動



9月20日(水)、芸術鑑賞会を行いました。太鼓と芝居のたまっ子座さんによる「和太鼓ライブ」を鑑賞しました。和太鼓を中心に、日本や海外の様々な楽器が登場して演奏を聴かせてくださいました。子ども達や先生方も参加する場面もあり、最後まで楽しい時間を過ごすことができました。たまっ子座の皆様、素敵なライブをありがとうございました！



9月29日(金)は児童文学作家の今西乃子さんが6年生に、9月30日(土)には本校学校評価者委員の峯岸照恭さんが3・4年生に「命の授業」を行っていただきました。命の大切さについて、改めて全員が真剣に考える機会になりました。



9月26日(火)、1年生が、みさと公園に虫とりに行ってきました。コオロギやバッタなど、友達と協力しながら、たくさんの虫を見つけることができました。学校に帰ってきて、じっくりと観察も行いました。



9月24日(日)、今年度2回目の資源回収を行いました。日曜日の朝より、多くのボランティアの方に参加していただき速やかに終わることができました。本当にありがとうございました！