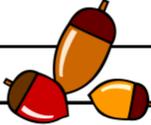




10月の予定	
日	曜 予 定
1	水
2	木 委員会 SC来校日
3	金 係会①
4	土
5	日
6	月 紀貫之探訪の旅(6年) 
7	火 朝会
8	水
9	木 運動会全校練習開始 クラブ
10	金 交通指導 係会②
11	土
12	日
13	月 スポーツの日
14	火
15	水
16	木 SC来校日 
17	金
18	土 南国市陸上記録会(5・6年生)
19	日
20	月 交・少年団 運動会総合練習
21	火 朝会
22	水
23	木 係会③
24	金 運動会準備 
25	土 運動会
26	日 運動会予備日
27	月 代休
28	火 後期掃除班スタート
29	水 ふれあい手紙(3年)
30	木 代表委員会 SC来校日
31	金
11月の主な予定	
3	日 地区民運動会
6	木 委員会 SC来校日
9	日 門出の祭り(4~6年) 
10	月 社会見学
12	水 5年交流会
13	木 就学時健診
22	土 学習発表会 
25	火 代休
29~30	国府文化祭

※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2週間がたちました。今年の夏は猛暑で、暑さが体にこたえます。9月に入っても日中は暑さが厳しく、連日のように熱中症警戒アラートが発令されています。「暑さ指数」によっては、室内外を問わず運動が制限されるため、体育の授業ができなかったり休み時間に外で遊ぶことができなかったりしています。子どもたちにとって、外で思いきり体を動かすことは、体を鍛えると同時に、気持ちをリセットしたりやる気を持続させたりすること、何より気分転換になります。そのため、20分休みや昼休みの運動制限はストレスになります。今年は、6月からこのような状況が続いています。

登下校中の暑さも心配です。帽子の着用、寄り道をしたり遊んだりしながら登下校しないなど、ご家庭での声がけとともに、水筒を必ず持たせるなど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。



稲刈りをしました

8月7日(木)に地域の方にお世話になり、5年生が稲刈りをしました。夏休み中ではありましたが、たくさん子どもたちが参加しました。

暑さに備えて朝早くに集合したので少し眠そうな子どもたちでしたが、自分たちが植えた米の苗が大きく成長し、たくさんの穂をつけ黄金色に輝いているのを見て歓声が上がりました。初めて稲刈りを経験する子もいて、ドキドキしながら稲刈りをしました。途中少し雨が降りましたが、お世話をしてくださった和泉さんが、お米がぬれないように稲刈り機で先に刈っておいてくださったおかげで、全て刈り終わることができました。

収穫したお米は、後日、お世話になった和泉さんが精米をして届けてくださいました。このお米は「伝統米」として本校で受け継がれているもので、5年生の調理実習で活用したり学習発表会時に販売したりする予定です。和泉さん、お手伝いくださった保護者・地域の皆さん、本当にありがとうございました。



敬老会 動画での参加

今年の敬老会は、校内で体調不良者が複数いることから、主催の方と相談し、動画での参加となりました。1年生が、将来の夢の紹介、校歌、土佐日記の暗唱を事前に撮影し、当日お祝いの発表として見ていただきました。

直接の発表とならずに残念でしたが、毎日練習をしてきた1年生、よくがんばりましたね。給食の時間に全校にも披露する予定です。

<感謝申し上げます>



夏季休業中に、国府地区の自治会の皆様のご協力により、草刈りと除草剤の散布をしていただきました。おかげさまでその後の草刈りが随分と助かっています。深く感謝申し上げます。

[裏面へ→](#)

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。