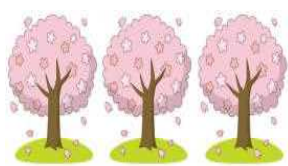


高取小だより

令和7年9月19日



三本桜

第21号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
9月の目標：伝わるあいさつをしよう

人間の究極の幸せとは

学校になくてもはならない、黒板に字を書くチョークや運動場に線を描くラインパウダーなどを作っている日本理化学工業株式会社の元会長大山泰弘氏は、人との関わりを通して人間として成長し、学び得た境地を次のように述べています。

人間の幸せは、ものやお金ではありません。人間の究極の幸せは次の4つです。「人に愛されること」「人に褒められること」「人の役に立つこと」「人から必要とされること」。

この言葉は、「人は人との関わりなしには決して幸せにはなれない」ということを明確にしています。私たち人間は、大人も子どもも他者との関わりの中で生きています。様々な集団の中で、自分の居場所を求め、自分の力を発揮できるようにもがいています。私たち教師は、学級経営を含めた集団づくりという答えのない課題に日々取り組んでいます。学校は、子どもに生きる力となる資質・能力を育むところですが、この「幸せの4つの要素」を根幹にしながら、これからも学校改善、授業改善に努めていきます。

基本は規則正しい生活

秋バテという言葉が普通に耳にするようになりました。秋バテとは、夏の疲れを残したまま秋を迎えると、気温の変化や台風・低気圧による気圧変動も加わって、自律神経のバランスが崩れかけたり、既に崩れてしまっている状態をいいます。このため、体調不良だけでなく、イライラや気分の落ち込みに悩まされることもあります。学校でも前後期の区切りとなって環境の変化を伴い、ストレスを抱えやすい状態です。夏バテは体の疲れが主体ですが、秋まで持ち越すとメンタルの疲れを伴い、回復に時間が掛かります。



秋バテの解消としてよく挙げられているのは、「睡眠時間の確保、規則正しい生活、バランスのよい食事、入浴」など、いたって普通のことです。しかし、普通のことをするのがなかなか難しいことも確かです。
(裏面へ)

ただでさえ忙しい日々の中で、「規則正しく生活をして、ちゃんと食事を作る」となると、すべきことが増えて逆にストレスがたまりますよね。「きっちりする」には、それなりのエネルギーを要します。疲れているときは無理をせず、気楽にできることから日々取り入れていくとよいでしょう。

毎日バランスのよい献立を考えて買い物をする労力はかなりのものです。ネットの献立アプリを参考にしたり、ネットで食材を購入したり、電子レンジで加熱するだけで完成する半調理品や冷凍食品を活用したりすることで、時間と労力を軽減できます。疲れをためないために時短を意識して、なるべく無理をしない過ごし方ができるといいですね・・・。

地域の方にお世話になりながら（6年生）

高取小学校の教育活動は、多くの保護者、地域の方に支えられています。4日（水）は薬物乱用防止教室で愛知県警察と高浜ライオンズクラブの方に、5日（金）と12日（金）は総合的な学習の時間で高浜市役所、テラスワーク株式会社の方にお世話になりました。

地域の方に支えられている喜びを感じながら、見守っていただいているという安心感のもと、多くの人と触れ合い、コミュニケーションを取りながら学びを深めることは、生きる力を育むことになります。これからも多くの方に子どもたちと関わっていただき、高取小学校の子どもたちを地域で育てていただきたいと思います。

