



コミュニティ・スクール 学校教育目標「笑顔かがやく 東っ子」

ひがし小だより

学校 Web サイト：上尾市 東小 [検索](#)

令和8年度学校だより 10月号
令和8年9月30日
上尾市立東小学校
発行責任者 校長 松澤 歩

「教育相談日の活用を」

校長 松澤 歩

今年は、例年になく雨が多く、校庭が使用できなかったため、休み時間の外遊びや、体育の授業ができず、子供たちは残念そうでした。雨が續くと、何となくやる気が出ないような気がするの、どんよりした曇り空を見ているからという気持ちの問題だけではなく、科学的根拠があるそうです。

私たちの心や身体を安定させるためには、「セロトニン」という物質が必要です。これは、気持ちを穏やかに保ったり、やる気を出したりする働きがあります。「セロトニン」は、太陽の光を浴びることで活発に作られるため、今年のように雨が續くと不足し、疲れを感じやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったりします。

そのため、太陽がなかなか出ない日は、「セロトニン」の分泌を促す、次のような行動が効果的です。

- ①朝起きたら、カーテンを開けて部屋を明るくする。
- ②セロトニンの材料となる大豆製品、乳製品、バナナ、卵を朝食に取り入れる。
- ③囁む、歩く、深呼吸するなど、一定のリズムで体を動かす。

2学期が始まって1か月、普通でも疲れが出てくる頃ではありますが、子供たちは、この天候で、思うような行動ができず、よりストレスを感じているように見えます。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。「朝になると体調が悪くなる」「何か悩んでいる」「学校に行きたがらない」そんなことはありませんか。

本校では、原則水曜日を「教育相談日」としています。担任だけでなく、他の教職員への相談もできますので、お気軽にご連絡ください。また月に1回、スクールカウンセラーや東中学校さわやか教室相談員が来校して、相談を行っております。相談していただくことで、学校では気付けなかったお子さんの悩みを共有したり、苦手と感じていることへの向き合い方を一緒に考えたりすることができ、お子さんに寄り添った支援につながります。ぜひ、教育相談日をご活用ください。

また、昨年度の学校だよりでもご紹介いたしましたが、東小学校には、「教室に入ることが難しい」「学校は休んでいるけど短時間なら登校できそう」などの事情のある児童が登校できる「ステップルーム」を設置しています。オンライン授業をしたり、プリントなどで自主学習をしたりして過ごすほか、給食を食べたり、一時的な気持ちのクールダウンの場所として利用することもできます。そこには、サポートルームティーチャーがおり、昨年度は週2日だった配置が、今年度から、週4日に増えました。利用については、まず、担任にご相談ください。利用方法などを一緒に考えていきます。

子供たちは、本当にいろいろなことに悩んでいます。勉強のこと、友達とのこと、兄弟のこと、習い事、持ち物のこと…昔と比べて、身の回りのものも情報量も増え、迷ったり悩んだりすることが増えたように思います。帰宅後も、ゲームやスマートフォンで友達とつながれるよさもありますが、トラブルの原因にもなることもあります。大人から見ると、小さなことと思えることでも、子供にとっては一大事なのです。何でも大人が取り除いてあげるのがよいとは思いますが、負担を軽くするために、一緒に考えることは大切です。ぜひ、保護者の皆様と学校が力を合わせて、安全で楽しい学校にしていきたいと思っております。どうぞ、ご遠慮なくご相談ください。

10月October 行事等予定

日	曜日	行事等
1	木	通 さわやか相談員来校14:00～
2	金	通 生活集会10月 前期通知表配付
3	土	
4	日	
5	月	通 交通安全教室
6	火	通 看護実習(2名)交通安全教室(第2希望)
7	水	通 委員会⑥ 教育相談日 看護実習(2名) 交通安全教室
8	木	通 3年生社会科見学
9	金	通 よむよむタイム 学校公開(業間～4校時) 道徳の日
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	通 月曜時間割(下校時刻は火曜日のまま) 陸上競技大会壮行会
14	水	通 クラブ⑥ 教育相談日
15	木	通 上尾市小学校陸上競技大会(6年)
16	金	通 読み聞かせ2・3・4年・なかよし学級
17	土	
18	日	
19	月	通 生活アンケート
20	火	通 SC来校 上尾市小学校陸上競技大会予備日
21	水	通 教育相談日 ふれあいデー
22	木	通
23	金	通 にこにこ班③
24	土	
25	日	
26	月	通
27	火	特 就学時健診 特別日課3時間授業(給食なし)
28	水	通 教育相談日
29	木	通
30	金	通 生活集会11月
31	土	

お知らせとお願い

【上尾市小学校陸上競技大会】

10月15日(木)に6年生の上尾市小学校陸上競技大会が埼玉県上尾運動公園陸上競技場にて開催されます。雨天延期の場合は、20日(火)に、自校で開催となります。

6年生一人一人が選手となります。自己の目標に向かって、全力で取り組んでほしいと思っています。保護者の皆様、地域の皆様、たくさんの応援をよろしくお願いします。

なお、10月15日(木)の朝は、**6年生は登校班にはいません**。1年生から5年生までの登校になりますので、ご承知おください。

【見守りボランティアのお礼】

9月児童観察強化月間として、休み時間の見守りをお願いしたところ、多くの方にご協力いただきました。大変ありがとうございました。期間としては終了しましたが、学校はいつでもご来校いただけますので、今後もお時間ある方は、見守りいただけると幸いです。

【学校公開日について】

10月9日(金)は、学校公開日となっております。業間休みのロング休み時間から、3、4校時を公開しております。ぜひ、お子様の様子をご覧いただきたく、ご案内いたします。

【不審者対応避難訓練】

9月10日(木)の3校時に、不審者対応避難訓練を実施しました。不審者に侵入された場合を想定し、職員や児童の動きなどを訓練しました。

上尾警察署の方にもアドバイザーとしてご来校いただき、児童・職員の動きへの講評や助言をいただきました。



※予定は、9/30現在です。今後変更する場合があります。

登校時間は8時～8時10分です。