



千寿小だより

令和8年1月23日
No. 274
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広

心穏やかに過ごすには

副校長 吉田 初生

令和8年の新しい年が始まりました。学校もご多分に漏れず年度末にふさわしい忙しさとなってきました。今年は、どうすればこの慌ただしい年度末を心穏やかに過ごせるかをテーマに学校生活を送ることを心がけています。

先日、医師のお話をうかがう機会がありました。様々な話題の中で、「新しい年に入り、できるだけ心穏やかに過ごすにはどうしたらよいか？」というお話がとても印象に残りました。

「イライラしたってしょうがない」そんなことは誰でもわかっていることですが、日々の暮らしや仕事の中で嫌なことが重なれば、どうしても心穏やかではいられなくなります。しかも、現状の社会ではそれらを避けることはとても困難です。イライラの原因は人それぞれですが、その背景には共通の特徴があるそうです。それは、「理想と現実のギャップ」から生じる感情だということです。思いが人に伝わらない不安感、人が思うように動かない焦り、そして自分のしようとしていることがうまく運ばないつらさ、これらの感情がイライラとなって表れるのだそうです。そして、どんな性格の人がイライラしやすいのかというと、「まじめで自分に厳しい」「結論を急ぐ」「感情表現が苦手」「正義感が強い」「グレーゾーンの状況が受容できない」等の傾向がみられる人なのだそうです。改めてみると、誰もがどこかに当てはまりそうな気がします。

生きていく上で避けることがなかなか困難なイライラですが、自分なりの対処法を知っていれば、イライラを起こしにくくしたり、イライラから素早く解放されたり、軽減されたりすることもできるそうです。

例えば、【イライラの原因から離れる】こと。イライラの原因が目の前にある限り、気持ちは簡単には切り替わりません。しかし物理的に移動して、違う場所の景色を見たり空気を吸ったりするだけで自律神経が安定し、イライラが和らぎます。

【生活習慣を見直す】ことも大切です。日常生活の中にセロトニンを分泌させる工夫を取り入れると、イライラしにくい自分に近づきます。ウォーキングやサイクリング等一定のリズムに合わせてできる運動をする、起床してすぐに太陽の光を浴びること等がお勧めだそうです。

また、【10秒間笑顔の表情を作る】ことも有効です。笑いはイライラの軽減につながりますが、本当に笑えないときには作り笑顔だけでも、副交感神経に作用してリラックス効果が期待できるのだそうです。イライラしそうなときには、無理にでも口角をあげ、10秒間笑顔を作りましょう。

これら以外にも、例えば【爪もみ】などいくつか対処法があります。いずれにしろ、イライラと上手につきあう、向き合うことが肝要です。

ついひと月前に新年を迎えた清々しい気持ちを、できるだけ長く持続できるよう努力したいものです。

【1年生 学習予定・お知らせ】

1年生は別途学年だよりを配布します。

【3年生 学習予定・お知らせ】

国語	ありの行列 私の町の良いところ 他	<p>★書き初め展ありがとうございました。初めての毛筆の書き初めに子どもたちは苦戦しながらも堂々とした字で「大きい山」を書き上げました。</p> <p>★短縄旬間では、自分の決めた技やリズム縄跳びに取り組んでいます。縄跳び教室では、縄跳びパフォーマーの生山ヒジキ先生から上手な跳び方を教えていただきました。</p> <p>■足立市場の見学について 総合的な学習の時間の一環で、足立市場に見学へ行きます。学級によって日時が異なります。8時20分までに登校するようお願いします。 3、4組 2月3日（火）1・2校時 1、2組 2月5日（木）1・2校時 <u>↑前回お伝えしたもから変更になっています。</u></p>
社会	交通事故や事件から人々を守る	
算数	かけ算のひっ算（2） 倍の計算	
理科	電気の通り道 他	
音楽	地域に伝わる音楽でつながろう	
図工	こんなのり物あったらいいな	
体育	高跳び ベースボール型ゲーム ゴール型ゲーム ネット型ゲーム	
道徳	「家族愛・家庭生活の充実」「感動・畏敬の念」 「伝統と文化の尊重・国や郷土を愛する態度」 「生命の尊さ」	
外国語活動	“What’s this?” “Who are you?”	
総合的な学習の時間	足立区のいいところ伝え隊！ SDGsプロジェクトに向けて	



【5年生 学習予定・お知らせ】

国語	言葉を使い分けよう もう一つの物語 『こども未来科』で何をする	<p>★PTA 行事で、ブラインドラグビー協会の方をお招きし、アイマスクをした状態で白杖体験などの疑似体験をしました。この学習を通じて、視覚障害について理解を深めることができました。</p> <p>■芸術鑑賞教室について 4日（水）に劇団四季の「美女と野獣」を鑑賞に行きます。当日は、リュックで登校してください。給食後、40分～50分くらいのバス移動になります。<u>必要な方は酔い止めをご準備ください。下校時刻が17時頃になります。</u></p>
社会	国土の環境を守る	
算数	割合をグラフに表して調べよう 変わり方を調べよう 多角形と円をくわしく調べよう	
理科	電流がうみ出す力 ふりこのきまり	
音楽	思いを表現に生かそう	
図工	のぞいてみると（紙粘土）	
家庭	ミシンにトライ！手作りで楽しい生活	
体育	ベースボール型ゲーム とび箱	
外国語	“This is my town.”	
道徳	「真理の探究」「国際理解、国際親善」 「生命の尊さ」「勤労、公共の精神」	
総合的な学習の時間	みんなが幸せに暮らすために ～視覚障害について～ SDGsプロジェクトに向けて	



SDGsプロジェクトについて

14日（土）に行います。総合的な学習の時間で進めてきた学習について発表します。1、2年生は、生活科で学習したことを発表します。

保護者会について

24日（火）14：30 4～6年（各教室）※5年生は体育館で学年保護者会を行います
26日（木）14：30 1～3年（各教室）

落とし物について

今年度、学校に届けられた落とし物は年度末に処分します。現在、落とし物は職員室に置いてありますので、心当たりのある方は取りにいらしてください。

また、2月24日（火）、26日（木）の保護者会の日に靴箱前に置かせていただきます。お越しいただいた際にご確認ください。よろしく申し上げます。

【2年生 学習予定・お知らせ】

国語	見たこと、かんじたこと すてきなところをつたえよう	<p>★遠足や持久走、行事を通して団体行動ができるようになってきました。2月の学習は、計算や漢字の復習を行います。九九を合格しても家で唱え続けてほしいです。特に「時刻と時間」単元の時間が苦手なので、キュービナなどで復習していただくと嬉しいです。</p> <p>■SDGsプロジェクトについて</p> <p>「動くおもちゃ」を使い、1年生を招待して「おもちゃフェスティバル」を体育館で行います。</p>
算数	たし算とひき算 分数	
生活	あしたへつなぐ自分たんけん	
音楽	みんなであわせて楽しもう	
図工	まどをあけたら	
体育	多様な動きをつくる運動遊び	
道徳	「親切、思いやり」「節度、節制」 「希望と勇気、努力と強い意志」「生命の尊さ」	

【4年生 学習予定・お知らせ】

国語	つながりに気をつけよう 調べて話そう、生活調査隊	<p>★SDGsプロジェクトに向け、各クラスで調べ学習に励んでいます。また音楽会後から、「4月から高学年」であることを意識して指導してきました。授業中の態度、休み時間の過ごし方、友達との接し方など、自分たちで考え、落ち着いて過ごしています。日頃のご協力、誠にありがとうございます。</p>
社会	ゆたかな自然を守り生かす小笠原村	
算数	小数のかけ算とわり算	
理科	水のすがたと温度	
音楽	思いを音楽で表そう	
図工	元気のおまもり	
体育	跳び箱運動 リレー フラッグフットボール	
道徳	「規則の尊重」「友情、信頼」「国際理解、国際親善」	
外国語活動	“This is my favorite place.”	
総合的な学習の時間	SDGsプロジェクトに向けて	



【6年生 学習予定・お知らせ】

国語	大切にしたい言葉	<p>★1月22日（木）「出汁の特別授業」では、出汁の試飲や豆腐作りなどを通して、日本料理の奥深さを感じることができました。</p> <p>■国立・都立・他区市町村立中学校への進学について</p> <p>国立・都立・他区市町村立中学校への進学が決定した場合は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「入学許可書」または「入学承諾書」の写し ・「補欠辞退届」「当選辞退届」 <p>（※区立の抽選校を希望している場合のみ）の提出をお願いします。進学先が決まり次第、学校まで持たせてください。よろしく申し上げます。</p> <p>■区立中学校の入学説明会について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第一中学校 2月12日（木）10時00分～ ・千寿青葉中学校 2月13日（金）14時45分～ <p>（※詳細は、両中学校から出されたお手紙を参照してください。）</p>
社会	新しい日本のあゆみ 日本とつながりの深い国々	
算数	算数のしあげ	
理科	水溶液の性質とはたらき	
音楽	卒業に向けて	
図工	思い出クロック 思い出のかけら（卒業制作）	
家庭	まかせてね今日の食事	
体育	跳び箱運動 サッカー	
外国語	“My Dream”	
道徳	「感動、畏敬の念」「よりよく生きる喜び」 「生命の尊さ」	
総合的な学習の時間	SDGsプロジェクトに向けて 夢デザインシート	



