



# やまな

袋井市立山名小学校  
学校だより No.7  
令和6年8月30日発行

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

2学期は、運動会をはじめ、様々な学年行事等も計画されています。充実した夏休みを過ごし多くの体験を通して、一回り大きくなった子どもたちの2学期の活躍が楽しみです。

まだまだ残暑厳しい日が続くと思います。学校では、引き続き熱中症への対応にも努めていきます。保護者の皆様には、毎朝の健康観察とともに、食事や睡眠の確保等の健康管理もよろしくお願いいたします。

2学期も職員一同、全力で本校の教育活動に取り組みますので、御支援・御協力のほどよろしくお願いいたします。

## 【令和6年度 2学期 始業式式辞】

37日間の夏休みが終わりました。楽しい思い出がたくさんできましたか？

1学期の終業式でこんなお話をしました。「君たちは、激暑の夏休みをどう過ごすか？」具体的には、自分の命は自分で守ること！

暑い日は涼しい部屋で読書しよう！

今年の夏も早寝・早起き・朝ごはん！という3つのお話をしました。

1つ目の命を守るという話は「水の事故や交通事故」に合わないよう気をつけるお話でした。特に大きな事故があった話は聞いていないので、皆さん安全に過ごせたのだろうと安心しています。

2つ目、3つ目の読書や早寝・早起き・朝ごはんはどうでしょう？たくさん本を読んだよと言う人や毎日規則正しい生活が送れたよと言う人が大勢いるといいと思います。

今日からは2学期が始まりましたので、また規則正しい生活を心がけていきましょう。

さて、今日のお話は「目標を立てる時のコツ」についてのお話です。

2学期になったので、きっとみなさん今学期頑張りたいことを目標にして考えるのかなと思います。どんな目標を考えますか？

以前、目標を立てる時には、こんなことに気をつけるといいですよというお話を聞いたことがあります。今からそのお話をするので、皆さんが目標を考える手がかりになればいいと思います。

1つ目、「目標は具体的に立てる」。どういうことかと言うと、何を、いつ、どのくらいやるのか、数字が入った目標を立てると、頑張れたかどうか分かりやすいということです。

例えば、「毎日運動を頑張る」という目標よりも「毎日、昼休みに5分間運動場を走る」とか「毎日昼休みに逆上がりの練習を10回する」という目標の方が、できたかどうか振り返りがしやすいですね。「毎日、漢字の学習に〇〇分取り組む」とか「毎日算数の問題を〇〇問解くようにする」という目標も良いでしょう。自分が振り返った時にできた、できなかったが分かりやすい目標を考えてみましょう。

2つ目です。目標は、「背伸びしすぎず、簡単になりすぎず」が大切です。目標を決める時は結構やる気があって「よーし、やってやるぞー！」なんて勢いよく決める人もいるかもしれませんが、やる気があるのはいいことですが、あまり背伸びしすぎてできそうもない目標を決めてしまうと、途中で嫌になって投げ出してしまうことになりかねません。かといって、すぐにできてしまいそうな簡単な目標にしても、自分のためになりませんね。

目標を決める時は、自分が頑張ったらできそうな所を想像して考えることが大切です。そのためには今の自分の力をよく知っていないと決められませんね。

3つ目は、「いつでも変更できる目標にしておく」ことです。挑戦しはじめたら思ったより簡単だった、反対に思っていたのと違って全然無理だった、そんな経験があるかもしれませんね。そんな時、皆さんならどうしますか？「あ、簡単にできちゃった。もうこれでいいや。」と満足してしまったり「どうせ自分には無理だ。」と簡単にあきらめたりしては、自分の力になりませんね。

意外に簡単だった時は、次の目標が考えられるようにしておくことが大切です。また、思いのほか、

目標が難しかった時は、自分で目標を修正して、できそうな所からあきらめずに取り組んでいこうにしましょう。

そうやって考えると、いきなり難しい目標を決めるのではなく、できそうなことから決めて、クリアできたらだんだんと目標を高めていく方がいいのかもしれませんが。

どちらにしても、自分の今の力をよく考えて、目標のレベルを調整しながら考えてみるのが大事なようです。

2学期は運動会があったり、学年のいろいろな行事があったりします。どんなことを頑張りたいか、今お話したことを生かした目標設定をして、充実した毎日にしてください。

皆さんが頑張る姿をたくさん見られることを期待しています。

## お願い・お知らせ



### 【防災の日】

9月1日は、「防災の日」です。夏休みには、「南海トラフ地震臨時情報」も出され、防災への備えについて、各御家庭で改めて考える機会となったのではないのでしょうか。

9月1日の総合防災訓練は中止となりましたが、学校では、9月2日の朝に、地震が起こったと想定し、一次避難訓練を実施します。この機会に、「袋井市子ども防災ハンドブック」を活用し、非常持ち出し品、災害が起きた際にどこに避難すればよいか、おうちの人との連絡方法等について、再度確認をお願いします。

飲料水や食料は、最低 3 日 × 人数分の量を用意しておく必要があると言われています。被災する範囲が非常に広いと想定される南海トラフ巨大地震に備えるには、1週間分以上の備蓄が望ましいとも言われています。飲料水は「一人 1 日 3 リットルを目安」とされています。そのため、「3L × 家族の人数 × 3 日分」のお水が備蓄として必要です。

また、備蓄方法としては、ローリングストックが推奨されています。ローリングストックとは、日頃から少し多めに食料等を買置きしておく備蓄方法で、賞味期限の古いものから消費してその都度買い足すことで、常に一定の食料が備蓄されている状態を保つことです。普段の生活の中で自然と備蓄ができ、ストックしていたお水や食品の賞味期限切れ等も防げるというよさがあります。

### 【熱中症への対応】

引き続き、残暑厳しい日々がしばらくは続くと思われれます。熱中症対策として、登下校時の帽子の着用、水筒・汗拭きタオルの持参等、御協力をお願いいたします。

### 【職員について】

- 4年2組担任の松野多恵が、夏休み中に入籍をし「杉本多恵」となりましたので、御承知ください。引き続きよろしく願いいたします。
- 級外職員の鈴木智大が、9月 17 日より育児休業に入ります。その関係で、教科の時間割や担当教員を変更する学年や教科がありますので、御理解くださいますようお願いいたします。関係する学級には詳細について通知します。
- 特別支援学級担任の安間潤一ですが、健康上の理由により業務を削減させていただきます。現在特別支援学級全体の主任をしております河合裕美子が、安間の担任業務等を一部受け持ちますので御理解くださいますようお願いいたします。

