



「自分を変える(change)」

普段の生活の中で自分が話している内容や言葉遣いが、気付かぬうちに自分自身に影響を与えている可能性があることを知っていますか。特に、誰かの悪口を言ったり、ネガティブな発言をしたりしていると、知らず知らずのうちに自分自身を苦しめることになるそうです。

悪口を言うことは「自己肯定感を満たすため」という言葉を聞いたことがあると思います。「自己肯定感」とは、自信がもてたり、自分が頑張っていると感じたりする感覚のことです。

自己肯定感が低い人は自信がもてず、自分と他人とを比較して、自分が劣っていると感じやすいため、その劣等感から何とか抜け出したいという感情が沸きます。その結果、他人の悪口を言うようになるのだそうです。悪口を言うことで相手を下げ、自分の価値を高めようとする心理が働くのです。誰かの悪口を言うと、快樂に関係する「ドーパミン」というホルモンが脳内に放出されます。ドーパミンが出ると人は気分が良くなるため、優越感を得てしまうのです。ドーパミンは一度放出されると「より大きな刺激」を求める性質があるため、悪口の回数が増えたり、より過激な悪口を言ったりしないと気分が満たされなくなります。結果として、誰かの悪口を言うことが癖になり、そこから抜け出せない状態に陥るのだそうです。悪口を言うことはストレス解消になりません。人間の脳には、理性や知性をつかさどる「新しい脳・New Brain」と喜怒哀楽といった感情をつかさどる「古い脳・Old Brain」があります。

新しい脳は、自分自身の言動について主語や対象を認識することができますが、古い脳はそれらを認識できません。そのため、新しい脳で他人に向けて言った悪口が、古い脳の中では自分が悪口を言われたと認識してしまいます。ドーパミンにより気分が良くなることから「悪口はストレス解消になる」と思われがちですが、古い脳では自分自身を苦しめてしまう「コルチゾール」というストレス・ホルモンが分泌されるのです。

プロゴルファーのタイガー・ウッズ選手は、一緒にプレーしている選手がパットを打つと、心の中で「入れ！」と祈るそうです。相手のプレーに対して「ミスしろ」とか「入るな」と考えることは自分自身のプレーに呪いをかけていることになり、かえって逆効果になってしまうことを知っているからです。悪口を言わない人になるには、また、健康や精神に悪影響を与える悪口をやめるにはどうすれば良いか。それは「自分や他の人を褒める」ことです。自分を褒めることで自己肯定感が高まり、劣等感も少なくなると悪口が自然に減っていきますし、他の人を褒めることで自分自身の心にも良い影響が残ります。他にはポジティブな発言を増やすことも効果的です。例えば「あの人が選手に選ばれるなんてズルい」ではなく、「次は試合に出られるように自分も頑張ろう」と考える。

日頃からポジティブな言動を積み重ねていくことで怒りや嫉妬のような感情が抑えられ、悪口を言うことから抜け出せるのだそうです。普段の生活で話す内容や何気なく発している言葉に目を向けることで、自分自身をより良い方向に導いていけると良いですね。



10月行事予定



日	曜	朝(1-4)	朝(5-9)	行事予定	下校時間 (授業数)									給食
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	水			都民の日										
2	木		朝学習	宿泊前検診(6年)	5	5	5	5	5	5	6	6	6	○
3	金		朝学習	小特支連合スポーツ大会 修学旅行前検診(9年)	5	5	5	5	6	6	6	6	6	○
4	土		朝学習	土曜授業・学校公開日 進路説明会(9年) 学校説明会(新入生説明会)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	×
5	日			八潮地区総合防災訓練										
6	月		朝学習	委員会(4年) 修学旅行始(9年) 職場体験(8年)	4	5	5	5	6	6	6	職	修	○
7	火		朝学習	職場体験(8年)	5	5	6	6	6	6	6	職	修	○
8	水		朝学習	教育会特別時程 修学旅行終(9年) 移動教室始(6年)	4	4	4	4	4	移	5	5	修	○
9	木		朝学習	移動教室終(6年)	5	5	5	5	5	移	6	6	5	○
10	金		朝学習	委員会(5-9年) どんぐり拾い(1年)	5	5	5	6	5	5	5	5	5	○
11	土													
12	日													
13	月			スポーツの日										
14	火		朝学習		5	5	6	6	6	6	6	6	6	○
15	水		朝学習	学力テスト(9年) デフリンピック1か月前 イベント(4年)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	○
16	木	たてわり班活動	朝学習	避難訓練	5	5	5	5	4	4	6	6	6	○
17	金		朝学習		5	5	5	6	6	6	6	6	6	○
18	土													
19	日													
20	月		朝学習		4	5	5	6	6	6	6	6	6	○
21	火	ブロック朝礼	ブロック朝礼		5	5	6	6	6	6	6	6	6	○
22	水		朝学習		5	5	5	5	5	5	5	5	5	○
23	木		朝学習	歯科検診(1-4年、前6組)	5	5	5	5	5	5	6	6	6	○
24	金		朝学習	どんぐり拾い予備日(1年)	5	5	5	6	6	6	6	6	6	○
25	土			学習成果発表会(5-9年)	—	—	—	—	6	6	6	6	6	○(5-9年)
26	日													
27	月		朝学習	振替休業日(5-9年)	4	5	5	5	—	—	—	—	—	○(1-4年)
28	火		朝学習	クラブ活動(4-6年)	5	5	5	6	6	6	6	6	6	○
29	水		朝学習		5	5	5	5	5	5	5	5	5	○
30	木		朝学習	三者面談①(9年) 社会科見学(5年)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	○
31	金		朝学習	三者面談②(9年) 菜の花プロジェクト(5年)	5	5	5	5	6	6	6	6	5	○

各学年からのお知らせ

1年

国語	くじらぐも しらせたいな見せたいな かん字のはなし ことばをたのしもう カタカナ 漢字
算数	かたちあそび たしたりひいたりしてみよう
生活	いきものとなかよし あきとともだち
音楽	音の高さに気を付けながら歌おう せんりつあそび
図工	やぶいたかたちからうまれたよ
体育	マットを使った運動遊び 鬼遊び
英語	Joint Story Telling(ももたろう)・ABC
市民科	生きものは大切 セカンドステップ

○算数

「かたちあそび」でお菓子などの箱(四角いもの、筒状のものなど)を使います。名前を記入して持たせてください。(持ってくる日は担任により後日連絡します。)その後、図工でも使用する予定です。

○生活

「あきとともだち」でどんぐり拾いに行きます。(10月10日(金)雨天の場合は、24日(金)に延期)持ち手のついた記名入りのビニール袋を2枚重ねにしたものをご用意ください。詳しくは、後日配布するしおりでご確認ください。

○学校公開日について

10月4日(土)の学校公開日の2・3時間目にアサガオのリースづくりをします。参観される保護者の方にはお手伝い頂けたら有難いです。また、1時間目は音読発表会の予定です。

2年

国語	どうぶつ園のじゅうい なかまのことばと漢字 お手紙
算数	かけ算
生活	まちが大すきたんけんたい ふゆやさい
音楽	くりかえしを見つけよう
体育	多様な動きをつくる運動遊び マット遊び
英語	Joint Story Telling
市民科	セカンドステップ 学校へ通う道

○生活科の学習に関して

生活科の「まちが大すきたんけんたい」の学習で、11月頃に町たんけんを行う予定です。また、事前学習として、八潮図書館見学を『生活科見学』として計画しています(クラスごとに実施)。町たんけんでは、児童がグループに分かれて、八潮内のお店や施設を調べる活動を行います。その際、児童が移動する時の安全管理の補助のボランティアをお願いする予定です。募集の手紙を配布しますので、ご協力をお願いします。

○九九の宿題について

かけ算の学習に入りましたら、九九カードを使用した暗唱の練習を行います。音読の時と同様にご家庭でも九九の暗唱の確認をお願いします。お手数ですが紛失を防ぐため、記名(スタンプなどでも可)をお願いします。

3年

国語	修飾語を使って書こう おすすめの一冊を決めよう 仕事のくふう、見つけたよ 毛筆
算数	筆算を使って計算しよう 数の表し方やしくみを調べよう
社会	はたらく人とわたしたちのくらし
理科	光を調べよう 風のはたらき ゴムのはたらき
音楽	拍にのってリズムをかんじとろう
図工	ねん土マイタウン
体育	マット運動 小型ハードル走
英語	3びきのくま アルファベット大文字 Let's Try Unit5 What do you like?
市民科	継続は力なり 学級会を開こう プログラミング

○学校公開日について

10月4日(土)に学校公開を行います。1時間目から3時間目まで公開いたします。詳細につきましては、後日配信するお知らせをご覧ください。

○毛筆

毛筆を行う時に新聞紙があると便利です。ご家庭にある場合は持たせていただくと助かります。

4年

国語	クラスみんなで決めるには、未来につなぐ工芸品
算数	がい数、式と計算
社会	郷土の伝統文化
理科	月や星の動き、すずしくなると、自然の中の水
音楽	せんりつのとくちょうを感じ取ろう
図工	学校もりあげマスコット、立ち上がれ！ねんど
体育	ネット型ゲーム、多様な動きを作る運動
英語	Do you have a pen? おすすめの文房具セットをつくろう
市民科	ペットボトルづくり

○図工の持ち物

絵の具セット、図工バッグ

ねん土の活動を行います。図工がある日は汚れてもいい服装で来て下さい。

○学校公開日について

10月4日(土)1・2 時間目 親子レクリエーションです。PTAの皆様が準備していただいています。ご参加お待ちしております。

○デフリンピック 1か月前イベント

10月15日(水)、「デフリンピック 1か月前イベント」に4年生が招待されました。朝登校後、徒歩で会場まで向かいます。

詳細は、改めてご連絡いたします。

5年

国語	たずねびと、方言と共通語、秋の夕
算数	単位量あたりの大きさ(2)、分数のたし算とひき算
社会	水産業のさかんな地域、これからの食料生産とわたしたち
理科	雲と天気の変化、流れる水のはたらき
音楽	学習成果発表会に向けて
図工	今のきもちを形に、糸のこスイスイ
体育	ハードル、T ボール、
英語	Unit5 Let's go to the zoo.
市民科	スチューデントシティプログラム

○スチューデントシティ

11月29日(土)に実施する、スチューデントシティ保護者ボランティアの募集が10月8日(水)までとなっています。ご協力お願いいたします。

○学習成果発表会の練習について

10月14日(火)～24日(金)は、学習成果発表会に向け、放課後に合唱練習をします。

月火金15:45頃、水木14:50頃まで練習し、下校します。通常より下校が遅くなりますのでご了承ください。(16日は練習なし)

○図工

ねん土の活動を行います。図工がある日は汚れてもいい服装で来て下さい。

6年

国語	やまなし、熟語の成り立ち、秋の深まり、みんなで楽しく過ごすために、話し言葉と書き言葉
算数	円の面積、立体の体積、比とその利用
社会	武士の世の中、今に伝わる室町文化
理科	月の形と太陽、てこのしくみとはたらき
音楽	学習成果発表会に向けて
図工	水の流れ・水の形
家庭科	想いを形にして生活を豊かに 持ち物:裁縫セット
体育	マット、ハードル
英語	Unit5 Where is it from?
市民科	自分の行動

○都民の日

10月1日(水)は、日光移動教室の日程がずれたことから、他学年と同じくお休みです。

○日光移動教室 事前検診

10月2日(木)14:00～日光移動教室の事前検診を行います。検診が終わり次第下校となります。通常の5時間授業より遅くなります。

○学習成果発表会の練習について

10月14日(火)～24日(金)は、学習成果発表会に向け、放課後に合唱練習をします。月火金15:45頃、水木14:50頃まで練習し、下校します。通常より下校が遅くなりますのでご了承ください。(16日は練習なし)

○図工

ねん土の活動を行います。図工がある日は汚れてもいい服装で来て下さい。

前期6組

○10月2日(木) 連合スポーツフェスティバル 前日リハーサル

8:00までに登校となります。**遅刻・欠席の場合は、7:45までに Teams** でご連絡ください。

登校が出発に間に合わない場合は、品川区立総合体育館まで送迎をお願いいたします。

【持ち物】 校帽、リュック、水筒、弁当、ハンカチ・ティッシュ、まもるっち

○10月3日(金) 連合スポーツフェスティバル 本番

9:20に現地集合(品川区立総合体育館)となります。体育着を着て集合してください。

12:10に現地解散となります(八潮学園待機場所にて引き渡し)

※参観される際は、上履きとPTA ネームプレートをお持ちください。また、自転車でのご来場はご遠慮ください。

【持ち物】 校帽、リュック、水筒、ハンカチ・ティッシュ、まもるっち、上履き、防災頭巾

後期6組

9月11日に行われた連合スポーツ大会のご準備、ご協力、本当にありがとうございました。今年度は一人ひとりの頑張りもあり、見事優勝することができました。

今後は10月25日(土)に行われる学習成果発表会に向けて練習に取り組みます。また、学習成果発表会以外でも、交流学級に入り学習する機会が増えてきます。今後も引き続きご協力宜しくお願いします。

7年

中間考査が行われました。7年生になって2回目の定期考査となり、課題提出や授業への集中など、成長が見られる生徒が増えてきています。

さらなる成長を目指して、学級委員会では、授業ごとに先生からの評価をもとに帰りの学活で振り返りを行い、努力していた生徒を紹介する取り組みを始めました。前向きな雰囲気の中で互いを認め合い、学び合うことを目指しています。

ご家庭でも前向きな声かけやサポートをお願いできれば、お子様の励みとなり、さらなる成長につながると思います。引き続きご協力をお願いいたします。

*持ち主不明のビニール傘があります。記名や持ち主が分かる印を付けるようにご協力をお願いいたします。

☆10月4日(土)ドリームジョブ:お仕事をしている方をお招きし、お話を聞きます。

(夏休みの課題「職業調べ」にご協力いただきありがとうございます。今後の進路学習につなげていきます。)

☆10月25日(土)学習成果発表会:7年生は磐梯移動教室の発表と合唱コンクールがあります。ご期待ください。

8年

中間考査も無事に終了し、職場体験や学習成果発表会も近づいてまいりました。行事に向けて、クラスメイトと協力しながら準備する姿がとても印象的です。学年教員一同、今後の学習活動の充実に向け、丁寧にサポートしてまいります。今後ともよろしくをお願いいたします。

◆◆◆ 職場体験のお知らせ ◆◆◆

日時: 10月6日(月) ~ 10月7日(火)

10月3日(金)の事前指導の後、「しおり」を持ち帰ります。ご家庭で、集合時間、場所、服装、持ち物などをご確認いただけると幸いです。

10月は9年生にとって、最も忙しい毎日が続く1か月となります。進路説明会に修学旅行、学習成果発表会に進路に向けた三者面談と行事が盛りだくさんです。それだけの行事があるということは、準備や練習などで学習に集中して取り組める時間が少なくなってしまう可能性があるということです。良い思い出を作りたいという気持ちの反面、15日に行われる実力テストや、成績に大きく関わる11月の2学期期末考査に向けて、学習を積み重ねていかななくてはなりません。9年生にとっては、ここが正念場です。この1か月をどのように過ごせるかが、今後の自分の学校生活や進路に大きく影響してくるでしょう。

保護者の皆様も、生徒の頑張りに寄り添っていただき、少しの進歩や成長をたくさん感じていただけたらと思います。合わせて、提出書類や行事への準備などのご協力をお願い致します。

全学年共通のお知らせ

2学期が始まり、お子様の様子はいかがですか？

2学期が始まり、ご自宅でのお子様の様子はいかがでしょうか。

長期休みが明けてしばらくすると、疲れや悩みが出てくることがあります。日頃の健康観察や、お子様との会話で「普段とちがうな、困っているかも」「学校へ行きたくない気持ちが続いている」等、もしも困り感がありましたら、ぜひ学級担任へご相談ください。本校SC(スクールカウンセラー)・養護教諭でもかまいません。校内には別室教室とまり木もありますので、お子様の思いを汲みつつ、一緒に考えていきたいと思えます。

○表彰

後期6組 品川区特別支援学級連合スポーツ大会 優勝