

心ひとつに

弥富市立桜小学校
学校だより
No.23
平成28年2月29日

感動の涙を拭かれて・・・！

2月25日(木)、5限目から第2回学校保健委員会を実施しました。柔道整復士・姿勢教育指導士の市野政伯先生を講師にお招きし、「姿勢改善セミナー～姿勢が変われば人生が変わる～」というテーマで、姿勢が悪くなる原因、姿勢が悪いことによって引き起こる症状、姿勢をよくするストレッチ等を教えていただきました。骨盤を立てるキャットレッチを行うと、背筋がぴんと立って姿勢が良くなり、頭(体重の約8%の重さ)を支える背中の筋肉も柔らかくなることを体感できました。**授業の開始前や授業の半ばでこのストレッチを取り入れ、授業に集中できる学習姿勢を身に付けさせたいと思います。**

5時間目は5年生児童を対象にお話していただいたので、会の終わりに5年生全員が「明日へつなぐもの」という曲を歌って感謝の気持ちを伝えました。

講師の市野先生は、感動の涙を拭いながらじゅくりと聴いてくださいました。そして、会の終了後、「久しぶりに感動しました。これほど素晴らしいとは思いませんでした。」と感想を述べられ、「児童のみなさんが、誰一人集中力を切らさず、しっかり聴いてくれましたし、先生方が丁寧に優しい言葉をかけてみえることにも感動しました」と、褒めてくださいました。

保護者の中にも、「5年生の合唱が聴けてよかったです」と言ってくくださった方もおみえでした。ありがとうございました。



いじめに悩む君へー気持ちを吐くこと大切(中日新聞より)

タレント 鈴木 奈々さん

中学3年生のとき、女子7人のグループ内で、リーダーが一人の友達を無視しようと言い出したんです。可愛かったから嫉妬したみたい。他の子は、リーダーを恐れて無視しただけで、私はしなかった。絶対に後悔すると思ったから。

私も無視されるようになったけど、平気でしたね。そんな子たちと無理して一緒にいる必要ないし。でも、友達は「学校に行きたくない」と来なくなって・・・。

三日目の放課後、友達の好きなイチゴを買って一人で遊びに行っただんです。「大丈夫?」「奈々が付いているよ」って。次の日、学校で会えたときはうれしかったな。「すごく勇気が出た」って言ってくれて。

それからはずっと一緒。今も一番の親友です。「あのイチゴの味は忘れられない」って、会うたびに言ってます。

実は私、小学4年のときに友達二人に嫌なことされたんです。「なんでいつも笑ってるの?今すぐ泣けよ」って、お菓子の食べかすを頭に振りかけられて、すごい泣いちゃった。今でもはっきり覚えている。だからこそ、「人に嫌な思いをさせちゃいけない」って気持ちが強かったんです。

私は、両親に何でも話して発散してましたね。「悩むことって幸せなこと。今すごく成長できてるんだよ」といつも支えてくれました。

絶対に一人で抱え込んじゃダメ。言いにくければ、ノートに書いてでもいいから、誰かに気持ちを吐くことが大切です。それだけでも気持ちは変わっていくんじゃないかな。

桜小のみなさんも、友達がいじめられたり、嫌なことをされていたら、援助の手を差し伸べてください。また、自分の悩みは親、先生、友達に打ち明けてください。