



教育目標  
 明るく思いやりのある子(きよく)  
 進んで学ぶ子(かしこく)  
 健康でねばり強い子(たくましく)

## 6年生「高校生とソーイング体験」で宜野座高校へ

1月15日(火)の1・2校時に6年生は、家庭科「生活を楽しみましょうソーイング」の学習で宜野座高等学校を訪ね、選択科目「子どもの発達と保育」の授業を受講している高校生をリトルティチャーとして、ティッシュカバーづくりを行いました。

19名の高校生がマンツーマンで6年生に丁寧にミシンの使い方を教えてくれ、ミシンの直線縫いでできるティッシュカバー入れを作成しました。具体的に分かりやすく教えてくれるお兄ちゃんやお姉ちゃんに6年生は笑顔で接していました。ほとんどの子が最後まで仕上げることができました。家庭に持ち帰ったら、ぜひ、子ども達の作品をご覧ください。

5年生に引き続き、6年生までこんなステキな機会を作ってくれた、宜野座高校の景光正明先生と19名の高校生に感謝の気持ちでいっぱいです。



写真1・2 ミシンの使い方を教えてもらう6年生

写真3 体験活動の様子

### 活動を終えての感想

- 最初はミシンの返し縫いや方向転換のタイミングがわからなかったのですが、高校生のにいにいが優しく教えてくれたので、きれいなティッシューパー入れを作ることができました。ありがとうございました。(6年 島田琉志)
- 高校生とティッシューパー入れ作りができて、よかったです。いい思い出が作れて、うれしかったです。今日は、ありがとうございました。(6年 石川あかり)
- 小学生にちゃんと教えられるか心配だったけど、教えたとおりに作ってくれてうれしかったです。ぼく達もいい思い出が作れてよかったです。(宜野座高校生 男子)

## SC中山さおり先生を講師に保健講話「心を落ち着かせる方法」

1月16日(水)の朝の集会で、SC(スクール カウンセラー)の中山さおり先生を講師に、「保健講話」を実施しました。

「心を落ち着かせる方法」には、いろいろあるなかで、深呼吸とマッサージという2つについてお話ししてくださいました。

呼吸は、息を吸ったり吐いたりすることですが、人はいつも同じように呼吸をしているのではなく、泣いたり怒ったり、緊張したりすると、息が途切れてしまったり浅くなったりします。気持ちを落ち着かせるためには、深呼吸が役に立ちます。まず、両手で大切な物を包むようにして、その両手を口の前に持ってきて、暖かい息を1、2、3、4と心で数えながら吐き、その後、鼻から息を1、2と吸うという呼吸をくり返すことです。この呼吸方法は、怒りを静めるときにもつかえます。怒りのピークは6秒だと言われていて、その6秒を待たずに言葉を発してしまうと、言い争いになったり、喧嘩に発展したりすることが多くあるそうです。むかつきたら、心の中で6秒数えるか、前記の呼吸をしていると、怒りのピークが過ぎ、冷静に落ち着いて言葉がでてくるのだそうです。

心配事があったり、イライラしたり、緊張すると体が硬くなることがあります。それをほぐすための一つの方法としてマッサージがあります。まず、右手で左肩を気持ちがいいぐらいに掴み、次に左手で右肩を同じように掴む、同じようにして、次は肩を優しくなでます。その次に首の後ろを掴み、最後に首を優しくなでます。次に頭をなでなでしてにっこり笑顔になるともっといいですね。このマッサージは、何度もくり返すと上手になっていきます。緊張するとき、イライラするとき、勉強する前など、一日一回でもいいので、マッサージすると気持ちが落ち着くそうです。

心のことについての専門家の中山先生、学校訪問の際、子ども達の相談や保護者の相談にのっていただき、本当にありがとうございました。そして、今日は、子ども達のために「心を落ち着かせる方法」についてお話ししていただき、本当にありがとうございました。