仲西っ子

《仲西小学校教育目標》
○思いやりがあり心の豊かな子
○よく考え進んで学習する子
○明るく強い子



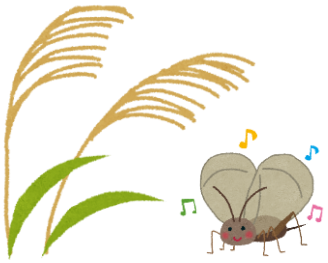
１１月７日はいよいよ運動会です。当日は、一人ひとりが自分の力を存分に発揮し、キラキラと輝く姿を見せてくれることと思います。勝ち負けだけでなく、最後まであきらめずにやり抜く子どもたちの努力に、温かい拍手とご声援をお願いいたします。

そして、運動会で育んだ集中力や仲間との絆を大切にしながら、これからの時期は読書や表現活動、日々の授業での探究など、知性や感性をさらに深める学びへとつなげてまいります。子どもたちが自分なりの「小さな実り」を実感し、次のステップへと意欲を持って進んでいけるよう、教職員一同、寄り添った指導を続けてまいります。ご家庭におかれましても、お子様の成長の成果をぜひ一緒に喜び、励ましていただければ幸いです。

■１１月の目標■

【生活】わすれ物をなくそう

【人権】言葉の使い方について考えよう



11月の行事予定

1	日		16	月	児童朝会（栽培・保健）
2	月	学級の日（生活・人権）	17	火	保幼こ小授業参観
3	火	文化の日（公休）	18	水	教育相談②特別日課
4	水	運動会全体練習①・テント設営（6 年）	19	木	感謝集会
5	木	係児童打合せ・福祉講話（3 年）	20	金	
6	金	運動会前日準備・係児童最終練習	21	土	
7	土	運動会	22	日	
8	日	運動会予備日	23	月	勤労感謝の日（公休）
9	月	振替休（運動会）	24	火	音楽朝会（6 年合唱披露）
10	火	薬物乱用防止教室（高学年）・運動会用具片付け	25	水	自然教室①（５年）
11	水	学年朝会・R9 新入生就学時健診	26	木	自然教室②（５年）
12	木	教育相談①特別日課	27	金	火災避難訓練・クラブ（60 分）
13	金	委員会活動日	28	土	地区音楽発表会（6 年参加）
14	土		29	日	
15	日		30	月	学級の日（記名アンケート）

【今月の下校時刻変更について】

4 日　6 年 15:25(テント設営)
5 日　4,5 年 14:30(6 校時なし)
6 日　4 年 14:30(6 校時なし)
11 日　1,2 年　13:25(5 校時なし)
12 日　特別日課
18 日　特別日課
27 日 4,5,6 年 15:30
(クラブ 60 分)

《12 月の主な行事予定》

12/3（金）校内授業研究会
13:10 下校
(1 年 2 組　14:30 下校)
12/25(金) 2 学期終業式(給食あり)

1年生		集金		お知らせ
学習予定		項目	金額	・メモや宿題の点検・丸付けをありがとうございます。がんばりノートは、次に購入する時は１２マスにしてくださるようお願いします。 ・生活科の「たのしいあきいっぱい」の学習で、木の実や葉っぱを使って遊んだり制作をしたりする予定です。お休みの日に家族で公園などに行くことがありましたら、木の実を集めていてください。
国語	じどう車くらべ じどう車ずかんをつくろう	音楽鑑賞代	800	
		国語　形成プリント（下）	500	
算数	かたちづくり ひきざん（２）	算数　形成プリント（下）	500	
		図工教材（ぱくぱっくん）	170	
生活	たのしいあきいっぱい	生活・図工材料費・用紙代	30	
音楽	がっきとなかよくなろう			
図工	いっしょにあそぼうぱくぱっくん・ならべてならべて			
体育	運動会練習 マット遊び・跳び箱遊び	合計	2000	

2年生		集金		お知らせ
学習予定		項目	金額	国語と生活科と図工の学習でうごくおもちゃ作りをします。一人一人必要な材料がちがうので、お子様に確認して用意してください。（食品トレイ、ヤクルトやプリンのカップ、ペットボトルのふた、竹ひご、磁石、ビー玉、割り箸など）
国語	紙コップ花火の作り方	音楽鑑賞代	800	
		九九カード	290	
算数	かけ算(2)	国語テスト(3学期)	300	
		算数テスト(3学期)	330	
生活	うごくうごくわたしのおもちゃ	国語ノート18マス2冊	220	
		用紙代	60	
音楽	いろいろながっきの音をさがそう			
図工	とびだせぴょーん			
体育	マット・とびばこあそび	合計	2000	

3年生		集金		お知らせ
学習予定		項目	金額	〈総合的な学習の時間について〉 11月5日(木)福祉講話 講師に比嘉信子さんをお招きします。 11月12日(木)福祉体験 社会福祉協議会・地域包括センター・民生委員、手話サークル、点訳サークルの皆さんをお招きして、車いす、手話、点字を体験します。 〈学習用具の準備について〉 学習用具の忘れ物が多く、学習に支障が出ています。毎日、メモを見ながら、いっしょに持ち物の確認をお願いします。持ち物には記名もお願いします。
国語	おすすめの一さつを決めよう すがたをかえる大豆	音楽鑑賞会	800	
社会	火事からまちを守る	プリント多機能ファイル	50	
算数	何倍でしょう 計算のじゅんじょ	５mm方眼ノート(3冊)	300	
理科	太陽の光を調べよう 音を出して調べよう	森永乳業社会科見学バス代	89	
音楽	せんりつの特長を感じ取ろう	じしゃく(理科)	200	
図工	いろいろうつして	あかりをつけよう(理科)	170	
体育	リズムダンス・リレー 鉄棒運動	カラーかみはんが	280	
外国語	オリジナルカードを作ろう	用紙代	111	
総合	福祉について			
		合計	2000	

4年生

学習予定	
国語	未来につなぐ工芸品
社会	地域で受けつがれてきたもの
算数	面積　がい数とその計算
理科	物の体積と温度
音楽	せんりつの重なりを感じ取ろう
図工	木版画
体育	運動会　鉄棒運動
外国語	Unit6 Alphabet
総合	ストップ　ザ　ゴミ問題

集金

項目	金額
音楽鑑賞会	800
B5国語ノート　2冊	200
合計	1000

お知らせ

前回の授業参観の日の４校時に行われた「情報講演会」では、SNSとの付き合い方など、子どもたちにとって有意義な内容を受講できました。１１月の図工では、木版画を予定しています。彫刻刀の準備をお願いいたします。7日（土）の運動会では､総合的な学習の時間の「ゴミ問題」から、身近に廃棄する材料のダンボールに目を付けて団体競技を行います。走るたびにダンボールの上で踊る学級カラーのバトンを、アンカー走者「便」まで必死につないでいきます。１組赤色・2組青色・3組黄色のバトンです。声援をよろしくお願いします。

5年生

学習予定	
国語	固有種が教えてくれること
社会	未来をつくり出す工業生産
算数	面積～単位量あたりの大きさ
理科	物のとけかた
音楽	曲想の変化を感じ取ろう
図工	木版画
体育	ソフトボール
外国語	Unit6 I,d like pizza.
総合	仲西の獅子舞
家庭科	小物作り 物をいかして住みやすく

集金

項目	金額
音楽鑑賞会	800
理科テスト	390
保健ノート	410
版画板	250
音楽ファイル	105
用紙代	45
合計	2000

お知らせ

運動会（学年・学校行事）でも,実行委員が大活躍です。テーマ実行委員（組体操・リレーのテーマを決める＝「信頼」に決定！）組体操実行委員（事前に手本の写真・動画撮影）,獅子舞（子獅子１０人・三線・太鼓）,リレー実行委員（コースくじ引き・音楽選定）,出発・決勝（６年生のリレー時の係）,朝の時間や休み時間等を利用して練習や打ち合わせをしてくれています。

そして,運動会が終わったら次は「５年生一大イベント」：自然体験学習に向けて準備を始めます。各グループで班長・食事・生活・保健・レク係を一人一役でやってもらいます。親元を離れての一泊二日。学級・学年の絆がより一層深まる行事です。楽しみです。

6年生

学習予定	
国語	『鳥獣戯画』を読む
社会	新しい文化と学問
算数	比とその利用
理科	変わり続ける大地
音楽	曲想を味わおう
図工	未来のわたし
体育	ソフトボール
外国語	I want to be a fashion designer.
総合	人権について学ぼう
家庭科	まかせてね今日の食事

集金

項目	金額
楽しい学校生活	605
英語ファイル	50
掲示用ファイル	140
社会ノート２冊目	150
学級費	200
音楽鑑賞会	800
学年費	55
合計	2000

お知らせ

修学旅行では、様々な活動にみんなで協力し全力で楽しむこども達の姿から、修学旅行を最高の思い出にしようとする思いとともに、団結面での大きな成長を感じました。運動会の練習と同時進行で慌ただしく準備を進てきましたが、保護者の皆様の協力もあり、最高に楽しい修学旅行にすることができました。ありがとうございました。11月7日には小学生活最後の運動会があります。引き続き、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和8年11月　そよかぜ学級

気持ちを落ち着ける

～おうちでできる ソーシャルスキルトレーニング～





修学旅行、運動会、自然教室と行事の多いこの時期は、子どもたちにとって
気持ちの変化が大きくなりやすい時期です。季節の変わり目でもあり、体調も崩しやすくなります。
子どもたちが、安心して過ごせるように、おうちでできる簡単なソーシャルスキルトレーニング（SST）で、
気持ちを落ち着ける力を育てていきましょう。

① 深呼吸でリラックスしよう

イライラしたり、ドキドキしたりしたときは、
ゆっくり深呼吸をしてみましょう。

1. 鼻からゆっくり息を吸う（4秒）
2. しばらく止める（4秒）
3. 口からゆっくり息をはく（6秒）



呼吸を整えることで、心も体も落ち着きます。

② 今の気持ちを言葉にしよう

気持ちを言葉にすることで、
自分の気持ちに気づき、落ち着くことができます。

例えば…
- いらいらしている
- つかれた
- がんばりたい
- うれしい　　など



気持ちを言葉にすることは、
自分を大切にすることにつながります。

③ 気持ちの切り替え方を知ろう

嫌なことや不安な気持ちが続いたときは、
気持ちを切り替える方法を試してみましょう。

- 好きな音楽を聴く
- ストレッチをする
- 好きなことに集中する
- 温かい飲み物を飲む　など



自分に合った方法を見つけることが大切です。

④「してほしい」と伝える工夫をしよう

困ったときや助けてほしいときは、
「～してほしいです」と伝えてみましょう。

伝え方の例
- 「○○してほしいです」
- 「ちょっと休みたいです」
- 「いま、ひとりになりたいです」



自分の気持ちを伝えることは、
人との関係をよくする方につながります。

⑤ ルールや予定を守ろう

生活のリズムを整えるために、
お家でルールや予定を決めてみましょう。

- ☑ 起きる時間
- ☑ 勉強の時間
- ☑ ゲームの時間
- ☑ 寝る時間　など



小さなことでも守れると、「できた！」という
自信につながります。

⑥ たくさんほめてあげましょう

子どもたちは、がんばっていることが
いちばんのエネルギーになります。



たくさんほめられると、
またがんばろうという気持ちが育ちます。

保護者の皆さまへ

子どもたちが気持ちを落ち着けることができるようには、
ご家庭での声かけや関わりがとても大切です。今回紹介した方法を、
ぜひ日常の中で取り入れてみてください。小さな積み重ねが、
子どもたちの安心につながります。

一緒に
「できた！」を
増やしていきましょう！