

# ～ 心 ～

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、お変わりなくお過ごしですか？インフルエンザも心配ではありますが、きちんとした生活習慣になっていますか？人によっては遅刻が増えています。もちろん気持ちはわかります。しかし、それが言い訳になっていませんか？ぜひ、自分に厳しくする場面も作りましょう。

しかし、時には休憩も必要です。人によっては周囲のプレッシャーによって、押しつぶされそうな人や弱音をなかなかはけない人もいるかもしれません。そういったときにうまくやり過ごしたり、ストレスを発散したりする方法を身に着けることが大切です。自分自身の人生です。自分の意思決定を大切にしながらも、保護者の意見や周囲の意見に耳を傾けましょう。

## ～先生方のストレス対処法紹介～

### 第二学年職員

- 先生 ○車の中で大声で叫ぶ・・・何を叫ぶかは想像にお任せします。
- 先生 ○暴飲暴食・ジャンプアニメを見る。
- 先生 ○子どもをぎゅーっと抱きしめる。ペヤング超大盛をドカ食いする。
- 先生 ○法典の湯でのんびり過ごす。
- 先生 ○好きなものをたくさん食べて、たくさん寝る。
- 先生 ○おいしいものを食べる・・・今は栗のお菓子がお気に入りです。
- 先生 ○のどかな風景を見に行く。紅葉狩りに行きたいです。
- 先生 ○おいしいツマミでビールを飲む。
- 先生 ○のんびりドライブしながら、車の中で大熱唱。爆買いする。
- 先生 ○カラオケで熱唱すること。

### 特別編

- 先生 ○みんなで集まって楽しく会食をする。
- 先生 ○深夜まで夜更かしして、爆買いする（次の日後悔する）。

# 【12月】今後の予定



- 1日（月）まなびくらぶ      3日（水）まなびくらぶ  
5日（金）期末短縮（6時間目カット）  
8日（月）期末短縮（6時間目カット）・小学生四中訪問・まなびくらぶ  
9日（火）小学生四中訪問  
10日（水）まなびくらぶ  
12日（金）大空保護者会・全校集会④・委員会⑧  
17日（水）職員会議・まなびくらぶ  
19日（金）給食最終日  
22日（月）学年集会・1・2年保護者会・諸活動停止  
23日（火）終業式・部活動再登校13時00分～15時15分  
24日（水）冬休み開始【1月5日（月）まで】  
31日（水）大晦日・・・一年で最後の日です。  
1月6日（火）始業式・放課後諸活動停止

**最終下校時刻**

**17時00分**

校外学習実行委員会

- 【6組      さん】浅草に行って学んだことを学校生活に活かしましょう！！
- 【5組      さん】浅草の文化やマナーを学べたので、来年の修学旅行も楽しみましょう。
- 【6組      さん】ルールやマナーを外だけでなく、学校でも守れるようにしましょう。
- 【3組      さん】楽しい校外学習になって良かったです。これからの学校生活にもつなげましょう！
- 【1組      さん】ルールやマナーを守れる人が多かったので楽しい校外学習になって良かったです！！
- 【5組      さん】公共でのマナーを学校でも活かして修学旅行につなげましょう！