



# 蹠陀東小だより

学校教育目標

『心豊かで 生き生き  
ええ顔の蹠陀東っ子』

めざす子ども像

- \*心豊かな子ども
- \*たくましい子ども
- \*考える子ども
- \*手をつなぐ子ども

☎573-0095 枚方市翠香園町30番1号  
☎050-7102-9124

[https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/6-15-0-0-0\\_2.html](https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/6-15-0-0-0_2.html)

第8号 9月版

令和2年9月1日

枚方市立蹠陀東小学校

校長 桐山 智巳

## 「プラス思考」 訓練で習慣にしようのがおすすめです！

新型コロナウイルス感染の流行に伴う外出自粛や休業により精神的に不調になる人が増えている現状の中で、どのように考えて過ごせばいいのでしょうか。そのことに関して、心理カウンセラーの植西聰さんは、紙面（毎日新聞夕刊）にこのように述べています。プラス思考で、乗り切ることができますように……

「心の状態をマイナスにせず、プラスに保っておく。コロナが終息した時の希望を持つ。何でもいい。大きな希望がなければ、1日一ついいことをする、1週間に1冊本を読むなどの小さい目標でいい。目標というのは生きる意欲につながります。」

そして、植西さんは、米国のある研究の話をした。それによると、「私はまだ40歳」と考える人1000人と、「私はもう40歳」と考える1000人を追跡調査したところ、「まだ40歳」と考えた人たちが長生きだったそうだ。何でも前向きに考える、前向きになるという意欲が、免疫力を高める。これは、がん治療の取材でよく耳にするメソッドでもある。「私が実践しているコロナ対策は『絶対に自分は感染しない』と思うこと。もちろん、手洗いや消毒、マスクの着用はしっかりやっていますが、『気の持ちよう』という言葉があるように、ポジティブシンキングが大切なのです。」

植西さんは、会社員だった頃、つらい仕事をする際には発想の転換を図った、商品部門にいたとき、重い荷物を担ぐ仕事にあたり「重いし、嫌だな」と思ったが、「これはいい運動になるじゃないか」とプラスに考えた。汗をかいたら、サウナに入ったと思えばいい。道に迷って大変な思いをしたら、散歩になって気分転換できたと思えばいい、財布を失くしたら、悪い運気が、一緒に出ていったと思えばいい。「容易ではないかもしれませんが、訓練して、習慣にしようのが、おすすめです。」

それでは、コロナ禍でできる発想の転換、どうすれば？著書のタイトルを引きながらズバリ、こんなアドバイスをしてくれました。「何も咲かない冬の日には下へ下へと根を降ろせ。やがて大きな花が咲く。」

植西さんはこう説く。「いつもいつもうまくいっている人なんていません。頑張ってもなかなかうまくいかない時期、不運な時の後には、幸運な時期がやってくる。それを信じて、下へ下へと根を張って準備をする。昨日より今日、今日より明日と一歩ずつ進めばいい。そうすればきっと、あなたも報われます。」

いずれやってくる明るい明日を信じて、コロナの時代を乗り切りたい。

令和2年8月27日(木)毎日新聞夕刊 P6「心理カウンセラー植西聰さんに聞く」小松やしほ著 記事より  
先週、高学年(5.6年生)の保護者の皆様への文書及び、HPでは、お知らせしましたが、市教委より通知があり、今年度の修学旅行以外の宿泊行事は、中止することとなりました。【文書は、HP↓  
[https://www.city.hirakata.osaka.jp/cmsfiles/contents/0000028/28419/R20826syuku\\_hakugyoujinituite.pdf](https://www.city.hirakata.osaka.jp/cmsfiles/contents/0000028/28419/R20826syuku_hakugyoujinituite.pdf)】に掲載しております。】

また、9月中の参観についても、実施しないよう通知がありましたので、引き続き控えさせていただきます。つきましては、10月初旬に予定している修学旅行の説明会につきましても、ミルメールにて送付する映像と紙の配布資料で説明させていただき、そのうえで、一定期間ご質問いただける期間を設け、連絡していただく方向で、準備を進めております。今般の事情により、ご理解とご協力をお願いいたします。

加えて、今年度2学期からの放課後学習は、3.4年のみ対象の実施となりましたので、3.4年に限定してミルメールにて周知させていただきました。新たに民間会社委託事業となり、Z会グループ株式会社エデュケーションネットワークが窓口となります。(締め切りは、9/11(金))TEL06-6136-1113※平日 10時～18時 申し込み用メール:[koumin\\_kansai@e-network.jp](mailto:koumin_kansai@e-network.jp)

## 9月の主な行事予定 (9/1時点)

9月行事予定		
1	火	省略心電図 (1年・対象者)AM9～
2	水	5H授業 放送朝会
3	木	不審者避難訓練(話) ※諸費振替日
4	金	委員会活動③ (府880万人防災訓練)
5	土	3H土曜授業②
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	6H3年以上・尿検査②
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	5H耳鼻科検診1.3年
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日(祝)
22	火	秋分の日(祝)
23	水	5H授業・尿検査③
24	木	
25	金	眼科検診1.3.5年
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	5H・眼科検診2.4.6年
10/1	木	

## 令和2年度運動会について(市教委より)

- 以下の3点を踏まえた上で、可能な競技を実施する。
  - ・種目の精選を行い、団体演技を中止するなど、時間短縮を図る。
  - ・「接触」「密集」「近距離での活動」「向かい合っでの発声」の4つの条件を可能な限り避ける。
  - ・児童間を2メートル以上確保する。
- 保護者等の観覧については、適切な距離を保つよう努める。また、運動場の広さに応じて、来校制限などをする。
- 密集になるので、今年度は、入場行進は行わない。
- 親子昼食も「密集」になるので行わない。
- 熱中症に加えて、新型コロナウイルス感染症対策をとること。
- 組立体操についても、「接触」「密集」になるので、今年度は行わない。



等の通知があり、本校では、これを受けて、今年度の運動会については、下記の内容で実施予定です。

記

日時 令和2年10月17日(土)【予備日21日(水)】

※午前のみ振替日なしの土曜授業として実施予定

17日(土)は、雨天延期時には、通常授業実施

※21日(水)は、延期時も、17日実施済でも給食無し4H

種目内容概要(※団体演技・団体競技は、全学年中止)

○各学年の走競技

- 1年生 50m走 2年生 50m障害物走
- 3年生 80m走 4年生 80m障害物走
- 5年生 100m走 6年生 全員リレー



※リレー以外は、全てセパレートコースで自分のコース内を走る。リレーは4チームに絞り、実施する。

○4年生以上の選抜リレー

○6年生(最終学年のみ)簡素化し3密を避けた演目+α

○開・閉会式

保護者席と来校条件等について

- トラック周りは、2m間隔を確保するため児童席のみとし、今年度、保護者席(敬老席も)は確保が困難なため、設置しない。児童席の周囲(後方)にロープを張り、その外側より立ち見で見学していただく方向で検討中。来校も保護者のみで、各家庭名札分の2名以内に制限し、入場時に検温と名札等のチェックを実施予定。早朝の席の場所取りは不可。
- 入退場門は、設置しない。(入退場も、行進せず、児童席から出入りするため)
- 児童の係活動も実施せず、代表委員の児童と教員で必要最小限な補助を行う。
- ※今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、ご理解とご協力をお願いいたします。