



つばめが気持ち良さそうに飛んでいます。春から初夏へと移ってきていることを知らせているようです。つばめは、春に南の国からやって来て秋に帰っていきます。種類によっては、5000kmも飛んできているようです。小さい体すごい距離ですね。つばめの体長は17cm、人間の身長が170cmと考えると10倍になるので、人間に例えると、50000kmも歩いてきていることになります。地球1周以上の距離を歩いて来てる！そう考えるとすばらしい身体能力ですね。疲労回復にとり胸肉がよい理由は、この飛び力を支える筋肉だからですね。

運動会の後には



もうすぐ運動会です。先日のオンライン朝会で、「負けてもいい、失敗してもいい、一生懸命練習した人が100点です。」という話を子ども達にしました。得意な人も苦手な人も全力を出し切ってほしいと思います。運動会の後の言葉かけは、もちろん「一生懸命やってたな。」「よくがんばって走ったね。」「力いっぱいやってうれしかった。」というがんばったことを認める言葉です。「1番じゃなかったな。」「あそこまちがってたな。」「次は失敗するなよ。」と軽く言ってしまいそうですが、こういう言葉が子どもの心にずっと残ってしまい、やる気をなくします。はげますつもりで言ってるのかもしれませんが、受け取る子どもは、、、。明日のエネルギーになる言葉かけを！

ワクワク

大人も子どもも、やる気を出すためには、前向きな気持ちが必要です。その気持ちを保つ1つが「ワクワク」です。「ワクワク」する感情になるとドーパミンという物質が脳から大量に放出され、やる気や集中力が高まります。「やらなければいけない」とわかっているのに、なぜかやる気がでない、集中力が続かないというのは、実はこの脳の仕組みがそうさせているようです。

脳の中では、「正しいかどうか」ではなく、それが「楽しいかどうか」しか、やる気や集中力の継続に関係しないのです。だから、いくら重要だとわかっているのに、楽しいという感情が無ければ、動き出さないのです。勉強も運動も仕事も「ワクワク」、「楽しい」という気持ちを作ることがやる気への近道ですね。

熱中症対策

臨時ほけんだよりに書いてあるように、子どもに応じた熱中症対策をしてください。夏の間スポーツドリンクオッケーです。ただしそれだけを飲むと糖分や塩分が多いので薄めたりお茶や水と併用したりすることが大事です。日がさやネッククーラーも登下校時活用してください。使用する前には、安全面の指導をお願いします。

6月下校時刻の変更

6月4日（火）に、市教育委員会の学校訪問があります。そのため、全校5校時までとし、14時40分ごろ下校します。

学校訪問は、授業や指導がきちんとできているか、会計や帳簿が正しく管理されているか等を指導主事が確認、点検し、適切な学校運営ができるよう指導や助言をするというもので、年に1度行われます。