



こぶしだより

令和8年9月30日（水）
武蔵野市立桜野小学校
特別支援教室拠点校
校長 谷川 拓也
10月号

保護者面談が始まりました

少しずつ暑さが和らぎ、朝晩の風に秋の訪れを感じる季節になりました。夏休みが明けてからしばらく経ち、子供たちも少しずつ学校生活のリズムを取り戻してきたことと思います。

9月24日から10月14日までの期間で、ご家庭での様子や学校での様子をお聞きしながら、前期のこぶし教室での指導を振り返り、後期の指導についても一緒に考えていきたいと思えます。子供たちが年度末に向けてさらに成長していけるよう、ご家庭と学校で情報を共有しながら支援を進めていけるように努めます。

これからの時期は、運動会や30周年記念式典や音楽会など、学校行事が続きます。行事の練習では、いつもの授業とは違い、学年単位で活動したり、先生の話聞いてその場で動いたりする場面が増えます。そのため、子供たちは楽しみながらも、普段以上に心身の疲れを感じることもあるかもしれません。こぶし教室でも、一人一人のペースを大切にしながら、行事への見通しをもったり、練習に前向きな気持ちで取り組んだりできるよう支援していきます。行事を「頑張らなければならないもの」だけではなく、「自分なりにやってみよう」「楽しみたい」と思える経験にしていけるように一緒に準備していきたいと思えます。

🍁🍂🍁🍂🍁 9・10月の行事予定 🍁🍂🍁🍂🍁

9月24日（木）～10月14日（水）	2学期保護者面談
9月24日（木）～9月30日（水）	保護者・学童支援員参観週間
10月19日（月）	運動会振替休業日

【運動会練習期間中の指導について】

運動会練習がこぶしの時間と重なる場合は原則として練習が優先となります。その場合は、こぶしの教員が練習の様子を見に行き、支援していきます。時間割について相談がございましたら、こぶしの連絡帳等でお知らせください。

【行事前の落ち着かない期間に】

2学期は学校行事が目白押しの時期となります。運動会や30周年記念式典や音楽会など、子供たちにとっては普段とは違う経験ができる、とても楽しい季節であることと思います。

このような「いつもと違うこと」がたくさん重なる時期は、子供たちにとって、思っている以上に心身の負担が大きくなることも少なくありません。興奮や期待感で張り切っているように見えても、知らず知らずのうちに疲れが溜まっていることがあります。

「なんだか元気がない」「イライラしている」「夜なかなか寝付けないようだ」など、いつもと違う様子が見られたときは、本人が抱える疲れのサインかもしれません。無理強いせず、まずはゆっくり休める環境を整え、温かく見守ってあげてください。

①疲れのサイン



身体的なサイン	食欲不振または過食 頭痛や腹痛を訴える 疲れやすい、すぐに眠ってしまう 寝つきが悪い、夜中に何度も起きる
精神的なサイン	イライラしやすい、怒りっぽい 集中力が続かない 悲観的になる、元気がなくなる 学校に行きたがらない、体調不良を訴える
行動の変化	落ち着きがなくなる 引きこもりがちになる 言葉数が少なくなる 依存的な行動（誰かにべったりするなど）

②ご家庭でできること

十分な睡眠時間の確保 	早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを保ちましょう。
リラックスできる時間を作る 	好きな音楽を聴いたり、絵本を読んだり、ゆったりと過ごす時間を作りましょう。
バランスの取れた食事 	栄養価の高い食事で、体力をつけましょう。
温かいコミュニケーション 	お子様の話をじっくり聞き、「頑張ったね」「大丈夫だよ」と安心できる言葉をかけましょう。
無理強いしない 	疲れている様子が見られたら、行事の準備などを無理強いせず、休息を優先しましょう。

行事は子供たちにとって貴重な経験となります。ご家庭での温かいサポートが、お子様たちが笑顔で乗り越える力となります。