



学校だより

みやまき

令和7年5月 京田辺市立三山木小学校

5月



「ウェルビーイング (well-being)」を意識して

教頭 酒井 由美子

新年度が始まり早くも1か月が経ちました。三山木っ子達は新たな環境の中で意欲的に活動しています。なかなか慣れずに頑張りが過ぎている子もいるかもしれません。初めはそんなもの。あせらずゆっくりいきましょう。

さて、「ウェルビーイング (well-being)」という言葉は一度は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。人生100年時代を生きる私たちやこれからの社会にとって重要なキーワードです。「教育振興基本計画 (文部科学省)」では「ウェルビーイング」とは、「身体的・精神的・社会的に良い状態であることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含むものである。」と紹介しています。では、具体的にどうすれば「ウェルビーイング」を実現できるのでしょうか。

アメリカの心理学者マーティン・セリグマン博士は、「パーマ (PERMA)」というモデルを提唱しています。パーマには、①ポジティブ感情 (Positive Emotion)、②エンゲージメント (何かへの没頭) (Engagement)、③関係性 (Relationships)、④意味・意義 (Meaning)、⑤達成 (Achievement) の5つの要素があります。

※「ポジティブ心理学の挑戦」マーティン・セリグマン著

日常生活の中にも、学校生活の中にもこの5つの要素を意識できる場面はたくさんあることに気づきます。例えば、「好きな人、気の合う人と一緒に過ごす」「今日はスマホやゲームをやめて、趣味 (読書やスポーツなど) に没頭する」「しばらく話していない人と話をしてみる」「新しい活動に挑戦して、自分と関連のあるものを見つける」「過去の成功体験を振り返る」などです。このように「ウェルビーイング」でいられる自分らしい方法を探したり、まわりの人と考えを共有したりしてちょっとしたことから始めてみるのもいいかもしれません。少し疲れがたまってくる5月ですが、みなさんもぜひ「ウェルビーイング」を意識して過ごしてみてください。

1年生を迎える会

4月23日 (水) に「1年生を迎える会」を行いました。
赤・白・青組の縦割りグループごとに体育館に集まり、
1年生の入学をお祝いしました。

1年生は少し緊張しながらも嬉しそうな様子で、
2から6年生の1年生を見守る目がとても優しく、
温かい空気に包まれた体育館でした。





5月の行事予定



日	曜	行事
1	木	1年4校時 2～6年5校時 歯科検診(3年) 検尿一次
2	金	1年4校時 2～6年5校時 検尿一次
7	水	1年4校時
8	木	1年4校時 体力テスト 歯科検診(た・1年)
9	金	1年4校時 体力テスト予備日 聴力検査(3年) PTA学級委員選出会 林間学習説明会(5年生保護者)
12	月	委員会(1～4年5校時) 聴力検査(5年)
13	火	朝礼 授業参観(5時間目) PTA総役員会 聴力検査(2年)
14	水	緊急下校訓練(全校5校時) 聴力検査(1年) 教育相談日(SC)
15	木	内科検診(4年)
16	金	修学旅行説明会(6年生保護者)
19	月	クラブ(1～3年5校時) 府学力・学習状況調査(6年)
20	火	心電図健診(1・4年) 府学力・学習状況調査(5年)
21	水	教育相談日(SC)
22	木	内科検診(2年) 府学力・学習状況調査(4年)
23	金	PTA総会 内科検診(3年)
26	月	クラブ(1～3年5校時)
27	火	朝礼
28	水	耳鼻科検診(4・5・6年) 教育相談日(SC)
29	木	内科検診(5年)
30	金	内科検診(た・1年) 教育相談日(教職員)

4・5月諸費振替日

教育相談のお知らせ

今月の教育相談は下記の日程で実施します。
教育相談をご希望の方は、相談日の3日前までに、お電話でお申し込みください。

【相談日】

◎スクールカウンセラー 武藤 暁子 先生

①5月14日(水)

午前9:00～午前11:00

②5月21日(水)

午前9:30～午後2:15

③5月28日(水)

午前9:30～午後2:45

◎教職員

①5月30日(金)

午後4:15～午後5:00

予約窓口：教頭・前田(養護教諭)

授業参観のお知らせ

日時：5月13日(火)

5校時 13:45～14:30

【お願い】

- ・校舎内にお入りいただけるのは、13:40以降となります。
- ・来校の際は、スリッパ・上履きと下履き入れをご持参ください。
- ・来校者カード(吊り下げ名札)をご持参ください。
- ・自動車での来校、近隣施設への駐車は固くお断りします。徒歩・自転車等でお越しください。
- ・授業中は個人情報保護の観点から、動画や写真の撮影はおやめください。
- ・授業中は教室内や廊下等での私語はお控えください。

【体育の時間の肌着について】

日によっては、少し汗ばむような陽気が見られるようになってきました。本校では、必要に応じて、体操服の下に肌着を着ることを認めています。ただし、健康面や衛生面から汗をかいた後の着替えや肌着の取り扱いについては、各家庭においてお子様にご指導いただきますようお願いいたします。



5月の生活目標

『きまりを守って生活しよう』