

# 学校だより

茨木市立春日丘小学校  
令和2年(2020年)  
冬休み号

## 冬休みを元気に過ごしましょう！

校長 岩田 朋子

令和2年の締めくくりの12月。まず、この1年間をしっかりと振り返りましょう。次に、自分の部屋や家をきれいにそうじして新しい年をむかえる準備をしましょう。10日間といつもの年より短い冬休みですが、ただただ過ごさず、有意義にすごしてください。

冬休みを有意義にすごすための「秘訣(ひけつ)」を紹介します。

### 「コロナ疲れ」に負けるな！

新型コロナウイルス感染症対策で令和2年が終わろうとしています。しかし、「コロナ疲れ」に負けないための方法として、みなさんの頭の中で働くホルモンを上手にコントロールすること！があります。頭の中で働くホルモンにはいろいろな種類があり、重要なホルモンは「ノルアドレナリン」と「ドーパミン」と「セロトニン」の3つだそうです。

①「ノルアドレナリン」は「たたかうホルモン」と呼ばれています。緊張や不安などのストレスに打ち勝とうとするときに働き、積極性をもたらし、集中力や判断力を高めるそうです。疲れると気持ちがネガティブになって、やる気が起こらなくなったりしますが、そんなときは運動をしましょう。筋肉を動かすと「ノルアドレナリン」が出て、心と体を元気にしてくれます。

②「ドーパミン」というホルモンは「うれしいホルモン」です。「よろこび」や気持ちがいい時、ほめられた時などに働きます。たくさんほめられるとやる気が出てくるのはドーパミンのおかげです。「あゆみ」を見る時には、たくさんほめてあげてください。そうすれば、「もっとほめられたい！」と2学期の復習も自分から進んでやってくれるかもしれません。

③「セロトニン」は「しあわせホルモン」です。「にこにこ笑顔」「おいしいなあ」「しあわせだな」という気持ちで生活するとセロトニンが大活躍してくれます。

冬休み・・・①適度な運動 ②ほめる、ほめてもらう ③にこにこ笑顔で！

この3つを心がけて元気に楽しく冬休みを過ごしましょう！

## キャリアパスポートについて

本年度より国全体で「キャリアパスポート」の取り組みが始まりました。キャリアパスポートはその時々で子どもたちが学んだこと、考えたこと、感じたことなどを中学校や高校へとつないでいきます。

今年から始まったばかりなので子どもたちが記入したプリント類はあまりありませんが、これから10年程度の記録が1つのファイルにまとまります。(詳しくは文部科学省等のHPをご覧ください)

そうすることでそれぞれの成長を振り返ったり、自分の進路や将来について考える大切な資料となります。

長期休暇中は家庭に持ち帰ることになっていますので持ち帰ったものをご家庭でご覧ください。また、3学期が始まりましたら学校に持参いただきますようお願いいたします。

冒頭に記載しましたとおり、長期間使用するファイルです。破損や紛失のないように保管ください。

## 《令和2年から令和3年へ》ことばの豆知識

**大晦日**・・・一年の最後の日。一年間を家族でゆっくり振り返る日です。

「年越しそば」を食べて、「除夜の鐘」を聞きながら新しい年をむかえる人も多いです。

**元日**・・・1月1日のこと。その年の最初の日。

**元旦**・・・1月1日の朝、午前中のこと。「初日の出」を楽しんだりします。

年賀状も1月1日の午前中に届きます。だから、年賀状の最後に「元旦」と書きます。

「旦」という漢字は、地平線や水平線から太陽が登ってくる様子を表しています。

**初日の出**・・・元日に地平線・水平線から太陽が登ること

**書き初め**・・・新しい年になって初めて毛筆で字を書くこと。

新しい気持ちで炭を擦って、字を書くと、「また1年がんばろう」という気持ちになります。

**一年の計は元旦にあり**・・・新しい年をむかえて、「今年一年、どんな一年にしようか」考えま

しょう。そして、この一年の目標を1月1日(元日)の朝に決めましょう。

「一年の計画を立てること」＝「一年の計は元旦にあり」

## メールシステムの移行について

12月より学校からのメールを「ミマモルメ」に移行しているところです。すでにお知らせしておりますが、現在のメールシステムは25日までとなっております。

手続きがまだお済でない方はお急ぎください。また、書類申請中の方には、「ミマモルメ」より登録票が届き次第、お渡しいたしますので今しばらくお待ちください。

また、「ミマモルメ」に関する問い合わせはコールセンター(0570-081-300)またはHPよりお願いします。

## 3学期始業式について

始業式は、例年よりも早く、**令和3年1月5日(火)**です。

登校は通常通りです。持ち物などは学年だよりをご覧ください。

下校は11時頃を予定しています。



## 年末年始の学校について

12月29日(火)～1月3日(日)の期間、閉校しています。あらかじめご了承ください。