

健康な子ども

まじめな子ども

思いやりのある子ども

五小だより

第3号

令和7年4月30日

青梅市立第五小学校

校長 松井 良



Well-being

26日の学校公開日には、多くの方に御来校いただき、児童の落ち着いて学びに向かう様子や、教職員の児童に寄り添いよりよい学びに導いていこうとする姿勢を観ていただけたことと思います。教職員も大きく入れ替わり、一つ一つ確認しながらのスタートではありますが、児童も教職員も笑顔でいる時間が増えているように感じるのは、気のせいでしょうか。

本校では、児童も教職員も笑顔で過ごすことができるよう、昨年度から「ウェルビーイング (Well-being)」の視点で校内研究を進めています。ウェルビーイングとは、Well (良好な) と Being (状態) を組み合わせた言葉で、心身共に満たされた状態を表す概念です。単なる健康だけでなく、心身の調和や他者との良好な関係を含む広い意味での「幸福感」を意味しており、「心」「身体」「社会的つながり」が健やかで満たされている状態を指します。WHO (世界保健機関) 憲章の中で、設立者の一人であるスーミン・スー博士が「健康」を定義するために用いたことが、ウェルビーイングという言葉が広まるきっかけとなったそうです。日本語の「幸福」という言葉から発想すると、「ハピネス (Happiness)」の方が一般的なのではと考えられがちですが、ウェルビーイングは、身体的・精神的・社会的に満たされた状態を表し、良好な様子が持続しているというニュアンスも含んでいます。そのため、ウェルビーイングはハピネスを包含するより大きな概念といえます。

「幸福はダイエットに似ている」とは、前野隆司著「幸せのメカニズム」(講談社現代新書)の中に記された一節です。そこにはこのように書かれています。

ダイエットの基本は「気合でやせること」ではありません。最初にメカニズムを理解することが大切です。「筋肉をつくれれば代謝が増える」という体の特性の理解、「人間はつつい食べ過ぎる」という脳の特性の理解、「急にやせるとリバウンドする」という体と脳の相互作用の理解、「炭水化物は脂肪に変わる」という科学的事実の理解など、システムとしてダイエットの全体像を理解してから実践すればやせられます。しかし、一部しか理解していなかったり、表面的にしか理解していなかったりすると、挫折したり、不健康で不適切なダイエットをしたり、精神的に疲れたりします。＜中略＞幸福のメカニズムを理解しないまま独り合点し、間違った幸福を目指した結果、リバウンドしてより不幸になったり、一部の幸福だけを目指した挙句、バランスが悪くて長続きしなかったり、幸福になるだろうと幸福についてたかをくくっていたら、どんどん不幸が積み重なっていったり、どうせ幸福は人それぞれで、みんなに合う幸福法なんてあるわけがないと放っておいたために幸福に縁がなかったり…。

まずはウェルビーイングを実現するためのメカニズムの理解から始め、研究授業等での実践を通して仮説の検証を重ね、持続可能な「児童も教職員も幸福でい続けられる学校体質」への改善を図っていく一年としていきます。

令和7年度 5月の行事予定

授業日数20日

日	曜日	行 事	学年授業時間					
			1	2	3	4	5	6
1	木		4	5	5	5	6	6
2	金	遠足（3年：永山丘陵、青梅大祭）	4	5	6	6	6	6
3	土	憲法記念日						
4	日	みどりの日 開校記念日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	運動会練習日程始 避難訓練②	水4	水4	水5	水5	水5	水5
8	木	交通安全教室(仮) 心臓検診(1) 元気チェックカード（始）	4	5	5	5	6	6
9	金	運動会練習①	4	5	5	6	6	6
10	土							
11	日							
12	月	全校朝会 歯科検診(8:35～1年・6年) 委員会活動②	4	4	5	5	5委	5委
13	火	運動会練習②	4	5	6	6	6	6
14	水	運動会練習③	水4	水4	水5	水5	水5	水5
15	木	運動会練習④ 尿検査（二次）	4	5	5	5	6	6
16	金	尿検査（二次予備） 巡回心理士（10：00～17：00）	4	5	5	6	6	6
17	土							
18	日							
19	月	歯科検診(8:35～2年・4年) 安全指導② クラブ活動②（4年～6年）	4	4	5	5ク	5ク	5ク
20	火	内科検診(3年・5年) B時程	B4	B5	B6	B6	B6	B6
21	水	運動会練習⑤	水4	水4	水5	水5	水5	水5
22	木	遠足予備日（3年：永山丘陵）	4	5	5	5	6	6
23	金	耳鼻科健診(全学年)	4	5	5	6	6	6
24	土							
25	日							
26	月	運動会係活動①(5年・6年)	4	4	5	5	6	6
27	火	B時程	B4	B5	B6	B6	B6	B6
28	水	開閉会式練習①	水4	水4	水5	水5	水5	水5
29	木		4	5	5	5	6	6
30	金	ICT活動①（1年・2年） 租税教室(6年：5校時)	4	5	5	6	6	6
31	土							

最終下校時刻	
④	12:25
4	13:35
5	14:40
6	15:30
水4	13:15
水5	14:30
B④	12:25
B4	13:05
B5	14:10
B6	15:00
5委	15:25
5ク	15:40

5月の生活目標	
「安全に気をつけよう」	
・ 交通安全ルールを守る	
・ 自転車に乗るときは	
ヘルメットを着用する	

運動会にむけて

ゴールデンウィークが終わると運動会に向けての取組が各学年で本格的に始まります。熱中症に留意しながら、児童が力を発揮できるように指導を行っていきます。水筒（水・お茶）を持たせていただけますようお願いいたします。

御家庭におかれましては、体調管理や体育着・汗拭きタオル等のお洗濯等、各学年よりお願いすることが多くなると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

【教育法務相談員および心理相談員の配置】

教育委員会内に、弁護士資格を有する「教育法務相談員」と心理資格を有する「心理相談員」が週2日程度勤務しております。保護者の方も、いじめ問題等の御相談ができます。ただし教育法務相談員につきましては、個別事案の御相談には、応じられない場合があります。

御希望の方は、学校を通してお申し込みください。

青梅市教育委員会