



「感謝の心」

私たちは日々、多くの人に支えられて生活をしています。その支えに気づかなければ、感謝の気持ちを持てません。生活の中で、当たり前な事が当たり前でなくなった時に、初めて私たちは人からの支えを感じる事ができます。日頃から感謝の心を持つことはとても大切です。さらに必要なのは感謝の心を表現することです。感謝の気持ちを伝え忘れていませんか。たった一言が相手を笑顔にさせるかも知れません。普段なかなか言えない感謝の心を伝えてみてはいかがでしょうか。



市内中学校2年生の生徒とその保護者のかたに御協力いただき、「子ども（保護者）に対して普段は言えない感謝はありますか？それはどんな内容ですか？」という題でアンケートを実施しました。その中からいくつかまとめたものを紹介いたします。

生徒

保護者

クラブチームに所属している僕の弁当を毎回手抜き無しで作ってくれていることに感謝しています。夜遅くまで起きて泥汚れのソックスを洗ってくれる。たまに酷い事を言ったりしてゴメンなさい。でも、母さんがやってくれなきゃ僕は生活できません。感謝しています。

私を産んでくれた母のおかげで、私は色々な人に会え勉強ができて、色々な経験を積みまわっています。母に感謝しています。私が苦労をせずに生活できているのは、父のおかげです。父に感謝しています。

部活動が忙しく、お弁当作りが大変ですが、「美味しかった」の言葉はパワーをもらっています

弟に勉強を教えている姿に感謝の気持ちと頼もしさを感じたが、照れくさくて伝えていません。

存在そのものに感謝しています。子供がいるから乗り越えられることがたくさんあります。



私のところに産まれてこなかったら、楽しい、ケンカ、笑ったり、泣いたり、共にはできなかった。原点に戻るきっかけがある時は、最初に思いつくことです。



家族が困っている時に「どうしたの？」と声を掛け、手伝いをしてくれることに感謝しています。

祖父母に優しいところです。元気づけてくれたり、泊まりに行ってくれたり、お年寄りに対しての優しさに感謝です。

最近、口や態度が悪く当たっちゃってゴメンね。後から反省することがあるよ。お母さんは、手が病気になるほど、汚れた物を洗ってくれてありがとう。いつも感謝しているよ。

母は、いざという時に味方してくれる。父は色々な所に連れて行ってくれる。いつもは、恥ずかしくて言えないけど母・父のこと大好きです！

時に家族のパイプ役になってみんなをまとめてくれる事にありがとう。

明るい笑顔、何気ない普段の生活が送れることに感謝しています。

学校の話、友達の話、クラブチームの話をしてくれて心配を和らげてくれる事にありがとう。



先生の声

最初は「感謝することなんかないよ」「恥ずかしいな」と言っていた生徒たちも、いざ筆を執ってみると、保護者の方への感謝がいくつもいくつも浮かんでくるようでした。保護者の方にいただいた言葉からも、子供への無償の愛、日々の成長を見守ってくださる温かい眼差しを感じました。子供からはなかなか保護者の方に「ありがとう」と言えません。しかしこのような機会を通じて感謝の気持ちを再確認できたのではないのでしょうか。

子育てのおもいで



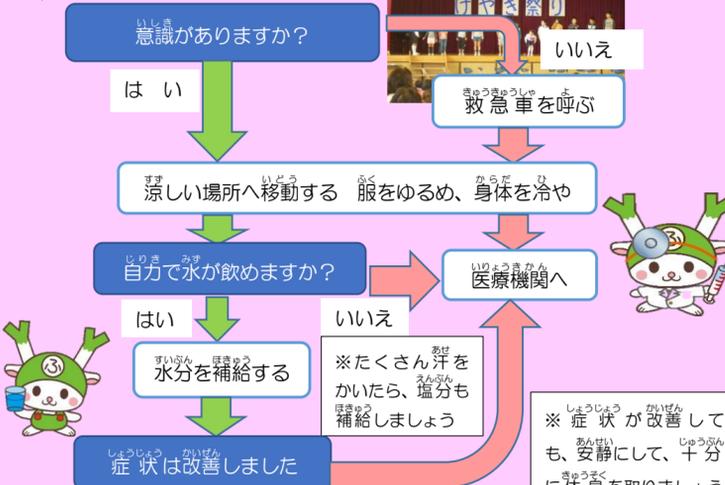
中学生の娘は最近、会話が少なくなった。たまに機嫌が良いと感心するほどべらべらと話してくれるのだが、普段は単語のみの会話が多い。辛うじて返事をしてくれる程度なので、たまにしてくれる話も前提をふっとばした話をしてくる。そのため理解するには時間が必要となる。説明を求めると「いちいち面倒くさい」らしい。娘は『子供の事に首を突っ込み過ぎる。もっと放っておいて』と思っているらしいのだが、「放っておける位しっかりしてくれたらね」と返している。日々、娘が抱える何かわからない物と戦っているような気持ちでいる。先日、探し物をしていて、娘が誕生した頃の育児日記を発見した。不精な私が細かく記していたことに我ながら驚き、どんな気持ちで毎日綴っていたのかを思い出し、温かい気持ちに包まれていた。些細なエピソードだが毎日娘が存在する幸せをかみしめていた。今もあの頃も「娘が一番大事」ということは変わらないのに、何が変わってしまったのか考えてみた。成長と共に親の要求が大きくなってしまったから娘も親の期待と日々戦っているのかも知れないと思いついた。私が戦っていくべきものは娘ではなく、自分の欲求なのかもしれない。

深谷小学校 保護者

こんなときどうする？～熱中症になってしまった

毎日暑い日が続いています。こんなときに気をつけたいのが、「熱中症」です。熱中症とは、高温の中で、体内の水分・塩分バランスや体内の調節機能が崩れ、頭痛や吐き気、意識障害などの症状を引き起こすことで、最悪の場合は命を落とすこともあります。熱中症は予防法を知っていれば防げます。そして応急処置を知っていれば、助けることもできます。一人一人が対処法を知り、いざというときに対応できる力を身に付けておきましょう。

～熱中症かもしれないと思ったときには～



*参考 「熱中症環境保健マニュアル 2014」(環境省発行)

親子でクッキング～ジャージャー麺～

★食欲がない暑い夏でも、ピリリと豆板醤が効いていますが、酢が入っていることでさっぱりと食べることができます。夏の給食の麺の定番メニューです。汁気はほとんどありませんので、麺を絡めてたべてください。

＜材料 4人分＞		＜作り方＞	
豚ひき肉	120g	① 下処理	干し椎茸は水でもどす。
しょうが	ひとかけ		野菜はすべてみじん切りにしておく。
にんにく	ひとかけ	②	フライパンに、油・しょうが・にんにくをいれ中火にかける。
にんじん	半分	③	香りがたったら、豚ひき肉を入れ、ほくしながら炒める。
玉ねぎ	1個	④	にんじん・玉ねぎをくわえさらに炒める。しんなりしたら、しいたけを加えてさっと炒める。
干しいたけ	2枚	⑤	Aの調味料をあらかじめ合わせておき加え、水も入れる。
油	小さじ1	⑥	5分ほど煮たら、仕上げに酢と香り付けのごま油、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
鶏ガラスープの素	小さじ2	⑦	耐熱の器に中華蒸し麺をのせ、ふんわりとラップをかぶせる。電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さっとほぐす。
砂糖	小さじ1と1/2		⑦ 器に盛りつけて完成!!
醤油	大さじ1と1/2		
みりん	小さじ2/3		
みそ	大さじ1と1/2		
テンメンジャン	大さじ2		
トウバンジャン	小さじ2/3		
酒	小さじ1		
酢	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
片栗粉	大さじ1と小さじ1		
水	20g		

★中華蒸し麺・4人分

★中学校のレシピになりますので、少し辛めの味付けになっています。辛いのが苦手な方は、味見をしながら辛さ(豆板醤と甜麺醤)の調整をしてください。

給食では、袋に入っためんなので別々に出します。ご家庭では皿の上に温めた麺をのせ、その上に作った具をのせてください♪



わが校自慢

～大寄小学校～

＜私たちの米づくり 地域との関わりを深めよう＞

大寄小の自慢は、保護者、祖父母、地域の方と児童とのかかわりが深いところです。中でも米づくりを中心とした取組は、本校の特徴の一つとなっています。最初は、6月の田植えから始め、地域ボランティアの方や PTA の方々に御協力をいただいて、全校児童で田植えを体験します。田植えが初めての1年生も6年生と一緒に一掃すつていねいに植えています。



その後は、5年生の総合的な学習の時間で、草取りや生育状況の観察を継続して行います。9月の運動会では、県指定無形文化財として継承されている豊作を願う踊り「万作踊り」を保存会の方と一緒に全校で踊ります。10月には、稲刈りを行い6年生が1年生の面倒を見てあげます。11月に行う「けやき祭り」では、児童の祖父母や地域の方々を招待し、収穫したお米をプレゼントします。児童の発表会や、お米に関するクイズや劇、お昼にはおにぎりを作ります。PTA や地域の方々の催しも大人気です。



＜児童の声＞

6年生がにぎってくれたおにぎりが美味しかったし、発表でたくさんお客さんが来てくれた。クイズに当たってお米がもらえた。

＜保存会の方の声＞

生き生きと発表していた。普段見られない子供たちの姿が見られてよかった。毎年楽しみにしています。子ども達が大きな声で発表していた。

子育てQ&A

Q うちの子どもは以前から朝すっきりと起きられませんが、起きても布団の上やテレビの前でぼーっとしていることが多く、登校直前にバタバタとあわてています。どうしたら朝からスムーズに行動できるようになるでしょうか？

A 朝は時間がなく、慌ただしいものですが、お子さんにも朝の時間を上手に使うて、1日を気持ちよくスタートしてほしいものです。まずは「起きること」ではなく、「睡眠」の視点から考えてみましょう。お子さんに必要な睡眠時間や、睡眠の質は確保されていますか？寝る直前にテレビや携帯などの液晶画面を見ると、脳が刺激を受けて落ち着かなくなり、眠りにくくなってしまいます。また、心に嫌な気持ちを抱えていると「眠れない」「起きられない」といった形で現れることもあります。お子さんの眠りの質や日中の様子についても改めて見ていきましょう。他には、朝に「起きたごほうび」を用意しておくのもいいでしょう。前夜に「明日の朝は〇〇よ」と好きなメニューを知らせておいたり、目覚まし音を好きな音楽にしたりして、お子さんが「朝起きたらいいことがあった」と思い始めれば、ちょっと顔がいきいきしてくるかもしれません。

深谷市立教育研究所 学校福祉相談員 岡田まりあ

教育研究所では、お子さんの健やかな育ちを応援するため、ご家族やご本人との相談を行っています。

深谷市立教育研究所
〒366-0823
深谷市本住町12-8
TEL 048-572-945



まごころクイズ

今号の紙面で紹介した大寄小学校で毎年行っている取組は、次のうち何でしょうか？

①：米づくり ②：パトロール ③：挨拶運動 ④ボランティア

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見や感想を明記の上、平成28年9月1日(木)(消印有効)までに下記あて先へ。正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。

あて先 〒366-0823 深谷市本住町17-3
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 FAX 574-5861