



cosmosだより



第8号 令和4年12月5日(月)

小金井市立中学校特別支援教室

小金井市立緑中学校(拠点校)

小金井市立小金井第一中学校

小金井市立小金井第二中学校

小金井市立東中学校

小金井市立南中学校

2学期お疲れさまでした。

12月になり、今年もあと僅かとなりました。12月は「師走」といって、師が走るくらい忙しいとされる時期です。やり残したことはありませんか？

シェイクスピアの戯曲「All's well that ends well」の訳語でもある「終わりよければ全てよし」ということわざがあります。これは、「物事の結末が重要であり、その過程での失敗などは問題にならない」という意味のことわざです。2022年の1年間、上手くいったこともそうでないこともたくさんあったと思います。この1年間で学んだことを活かして、締めくくりである12月を良い1ヶ月にできるとよいでしょう！

ですが、裏を返せば、終わりが良くなければ、それまで上手くいっていたことも色あせてしまうかもしれないということです。今年、「師走(しわす)れた」ことが無いように、気を引き締めて生活をしていきましょう！

お知らせ



12月16日(金)～22日(木)の期間で個別面談を行います。

保護者の皆様、個別面談の日程調査票のご協力ありがとうございます。2学期のお子様の様子、今後の指導、支援方針についてお話しさせていただければと思います。

体を動かそう！



気温が低くなり、寒くなってくると体が緊張し、どんどん体(筋肉)が固まっていってしまいます。筋肉は血液を送るポンプの役割もあるため、固まってしまうと血行が悪くなり、手先足先が冷える原因になったり、肩こりや頭痛の原因になったりしてしまいます。外に出て運動するのはこの寒い時期には大変です。だからといって部屋の中でこたつや暖房に任せてうずくまっているのではなく、少しでも体を動かすようにしましょう！

- ・肩回し
- ・首まわし
- ・背伸び
- ・家の中でも歩くこと

このような簡単なことでもやるとやらないでは違います。ぜひやってみてください！

今後の予定



| | | |
|-----|--------|-------------------|
| 12月 | 15日(木) | ☆2学期cosmos教室指導終了☆ |
| | 16日(金) | 【全中】個別面談(~22日) |
| | 23日(金) | 【全中】終業式 |
| 1月 | 10日(火) | 【全中】始業式 |
| | 16日(月) | ☆3学期cosmos教室指導開始☆ |



しあわせはいつもじぶんのところがきめる

(相田みつを)