



cosmosだより



第3号 令和7年6月3日(火)
 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

雨ニモマケズ、マイペースで

各校で体育行事が終わりました。生徒たちは定期テストが間近に控え、次々とやってくる学校行事に追われる日々が続きます。さらに、激しい気温差や梅雨入りによる気圧の変化で、疲れが溜まっている時期です。一人ひとりとの対話を大切に、日々の頑張りを受け止め無理なく学校生活を送れるよう、学習のペース配分や生活の目標を一緒に考えていきます。

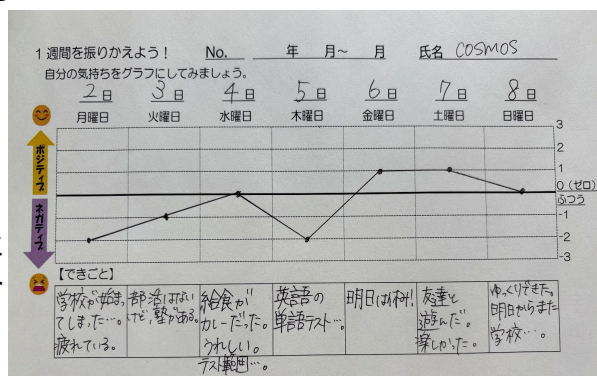


指導の様子

1週間を振り返ろう！

1週間の出来事を振り返り、+3(ポジティブ)から-3(ネガティブ)の数値で表してグラフにし、感情や体調の起伏を可視化します。

「自分はどのようなときに、どのようなことがあると影響を受けるのか」を理解し、感情や行動を自己コントロールすることに繋がります。



◎雨ニモマケたくない！梅雨時期のご自愛術

梅雨は副交感神経が優位になりがちで、交感神経が上がりにくい時期。そのせいで、「やる気が出にくい」「なんとなく憂鬱」な状態が続きやすいのだそうです。今回は、日常生活で意識できる体調サポート術を紹介します。

手を動かす！

脳のスイッチが入り、やらなきゃ...→やろう・やりたい！に変わってきます。手の届く範囲にあるゴミを1つ捨てることから始めてみましょう。



1日30分程度の汗かき習慣をもつ！

「暑熱順化」といって、夏前に汗をかくことで暑さに負けない体へとシフトできます。



頑張ることを辞める！

無理をしない＝ダラダラ過ごす、ではないことに注意！無理に予定を詰め込まない、明日でも良いことは無理をして今日やろうとしない、無理に人に合わせないことです。



(サンマーク出版『低気圧がしんどい人の天気には負けないカラダ大全』より)

◎テスト前放課後教室のお知らせ

6月中旬頃から、各校で定期テストが予定されています。生徒には「テスト前放課後教室のお知らせ」を配布しております。テスト前放課後教室は、学習計画の立案や課題に取り組む、cosmos教室主催のものです。短い時間での参加も可能です。参加希望の際は、事前に申し込みをお願いいたします。