



### 「我慢する力」をアップさせよう！

日々の生活の中で、我慢することがどれくらいありますか？ほとんど我慢することがないという人がいたら、ちょっと注意しなければいけません。これからの人生で、どうしても我慢しなくてはいけないことはたくさんあります。我慢する力（忍耐力）は自分で鍛えることができます。他人から我慢するように言われると苦しいですが、自分のトレーニングだと思えばやる気がわいてきます。日々の生活の中で少し「我慢」してみて、忍耐力を鍛えましょう！

#### 〈忍耐力を鍛えるためのヒント〉

- ・ごほうびを用意して、やらなければならないことに先に取り組む。
- ・運動習慣をつける。

参考 上島博著「イラスト版 子どものレジリエンス」



最近あった、うれしかったこと♪



- ・秋の遠足でサイエンスヒルズこまつに行き科学にふれあいながら楽しく活動できたことが嬉しかったです。(1年)
- ・10月の時よりも班の人たちと話し合っ進める授業が多くなっていたので授業の内容も一人で進めるよりかは、深めることができたので良かったです。(1年)
- ・給食当番で味噌汁を渡したら、「ありがとう」と言ってくれる人が多くて、嬉しかったです。(1年)
- ・遠足のときに、足が痛くて嫌になっていたときでも、一緒に歩いていた友達が励ましてくれた。(2年)
- ・評価テスト④で数学が今までで一番の高得点を出したこと。(2年)
- ・合唱祭で褒めてもらえたこと、優秀賞をもらえたこと、みんなとたくさん話せたこと。(2年)
- ・体育のダンスで同じチームの人たちと仲良くなれたこと。(3年)
- ・今頃かもしれないけれど勉強することがどれほど大切か知ることができたことです。(3年)
- ・テストがあるときに友達と助け合いテスト勉強ができたこと。(3年)

#### 思いであった、ステキな出来事☆

- ・Oさんがリーダーになり、日も浅いの自分の仕事だといって、移動教室の際みんなの机の上のものを片付けたりテレビの電源、電気を消していたところ。(1年)
- ・Oさんが班での話し合いを率先的に進めてくれている。(1年)
- ・Oさんが自分が午後集配で量が多くて困っていたとき手伝ってくれたこと。(1年)
- ・Oさんが、休んだ日の授業のノートやワークシートを見せてくれたこと。(2年)
- ・クラスの人が自主的に放課後毎日掃除をしてから帰っていること。(2年)
- ・休みの人の机にプリントを入れている人がたくさんいたこと。(2年)
- ・学級のリーダーがクリスマスツリーを作ってくれたこと。(3年)
- ・Oさんが色々な人の相談に乗っていて素敵だと思いました。(3年)
- ・クラスのほとんどの人が正しい身なりで生活している事。(3年)

