



星の子



令和8年9月1日

まずは4分間やってみよう

校長 加藤 秀樹

45日間の長い休みが終わり、子供たちのこんがり日焼けした顔、そして元気な声が戻り、静まり返っていた学校にも再び火が灯りました。私たち職員にとっては、ほっとする瞬間でもあります。

今年の夏は、8月の「猛暑日」（最高気温35度以上）が昨年の約半分（去年は7日）と比較的過ごしやすかったのではないのでしょうか。その一方で、8月13日には千葉県内を非常に激しい集中豪雨が襲い、気象庁により「令和8年8月千葉豪雨」と命名されました。千葉市では12時間の降水量が348.0ミリ、そして24時間の降水量が360ミリを超える雨を観測し、ともに観測史上一位を更新しました。12時間で8月1か月の平年降水量の約3倍に達する異常な雨となりました。星久喜小学区でも、特に都川近くの商業施設周辺や郵便局周辺の地域の方々が多く被災されました。14日に学区を見回りましたが、所々に災害の爪痕が残されていました。あれから約2週間、日々復旧していく姿に「人間力」を感じるとともに、頭が下がる思いです。熊本地震もそうですが、復旧・復興しようと支え合う姿に日本人としての「底力」を感じざるを得ません。また、改めて「命」の尊さ・大切さを感じさせられました。亡くなられた方々にお悔やみ申し上げるとともに、被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

先日、本を読んでいると「ズーニンの法則」という言葉に目が留まりました。ズーニンの法則とは、アメリカの心理学者レナード・ズーニン博士が提唱した「最初の4分間だけ頑張ると、その後もやる気が維持される」という心理的な傾向のことだそうです。この「**初動4分の法則**」は、人間が行動を開始する際に最もエネルギーが必要で、一度勢いがつけばその行動が継続しやすいという脳の仕組み（**作業興奮**）に基づいているそうです。この法則は仕事や勉強だけでなく、人間関係など様々な場面で応用でき、最初の一步が重いと感じるときに有効だそうです。ちなみに、作業興奮とは、「いったん作業を始めると、だんだんと集中し始め、やる気が起こり、夢中になったり楽しくなったりすること」だそうです。『すぐやる脳』の著者で脳神経外科医の菅原道仁氏は、作業興奮が起こる理由を「手（体）を動かすことで、その信号が脳の『腹側淡蒼球（ふくそくたんそうきゅう）』に伝わり、さらに『側坐核』（神経細胞の集団）が刺激されるから」と説明しています。つまり、体を動かす（実際に行動する）ことで、側坐核が刺激され、作業興奮が起こるわけです。「始めるのが億劫でも、少し頑張ってみれば夢中になれる」ということが、脳科学的にも証明されているそうです。みなさんも、まずは、試してみてはいかがでしょうか。ただし、「最初からハードルを高くしない」「ダメな時は切り替えて違うことをする」ことが大切だそうです。

9月に入ってから暑い日が続きますので、学校では引き続き熱中症対策等を取りながら十分に健康面に注意していきたいと思えます。また、「楽しい学校」となるよう教職員一丸となって支援・指導をして参ります。保護者の皆様には、引き続き本校の教育活動にご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

9月と10月の主な行事予定



9月

- 1日(火) C日課
- 2日(水) B日課給食開始
- 3日(木) わくわくキャンパス
- 7日(月) 委員会活動
- 9日(水) 星の子活動
げんきキャンプ保護者説明会
- 10日(木) 3,4年ニッセイ名作鑑賞
- 11日(金) 総合展(~13日)
- 15日(火) 1~5年A日課
6年修学旅行
学校徴収金再振替日(第3期)
- 17日(木) B日課 3年歯と口の学習
- 18日(金) B日課
- 21日(月) **敬老の日**
- 22日(火) **国民の休日**
- 23日(水) **秋分の日**
- 24日(木) B日課
- 28日(月) クラブ活動



☆わくわくキャンパス活動予定☆

9月実施日 9/3 (囲碁)

10月実施日 10/15

(機織り・紙すき体験 工作)

※10/29(予備日)

10月

- 1日(木) 4年ごみ分別スクール
ほしのこげんきキャンプ
- 2日(金) 6年星中合唱コンクール見学
1年心電図検査
- 5日(月) 委員会活動
4年人権教室
- 6日(火) 2年校外学習
- 7日(水) 給食終了 星の子活動
- 8日(木) 前期終業式 C日課
- 9日(金) 秋季休業(~13日) 学校閉庁日
- 11日(日) **第4回星久喜フェスティバル**
- 14日(水) 後期始業式 C日課
- 15日(木) 給食開始 発育測定 わくわくキャンパス
- 16日(金) 2年6校時開始 芸術鑑賞会
- 19日(月) 6年小中連携オリエンテーリング
- 20日(火) B日課
- 21日(水) 5年いのちの学習
- 22日(木) 全校遠足 お弁当の日
- 26日(月) ほしのこなかよし交流会
6年青葉の森陸上練習
学校徴収金振替日(第4期)
- 27日(火) 3年6校時開始
5,6年ネット安全教室
- 29日(木) 5年校外学習
- 30日(金) 6年租税教室



スクールカウンセラー来校日 ※原則水曜日8:30~14:00

9月2日、9日(8:30~16:30)、16日、30日 10月7日、14日、21日、28日

※お子さんのことでの困りごと等、保護者の方のカウンセリングも可能です。ご予約は連絡帳かお電話にてご連絡ください。

【特に、子どもの様子に注目していく1週間に】

長期休暇では、早寝早起きの習慣が崩れることが多いため、毎年夏休み明けは、体調面での不安を抱えているお子さんがいます。長期休暇明けのこの時期、特に一週間は、ご家庭でも、お子さんの顔色や体調の変化をよく観察し、疲れや緊張、ストレスが溜まっていないか様子を見てください。そして、なにか気になることがありましたら、遠慮なく担任にご相談ください。

本校では、9月2日(水)~4日(金)の期間、毎朝「こころの健康観察」(ギガタブ 各学級のクラスルーム)を行い、子どもたちの様子をしっかり受け止めることから始めます。

そこでは「今日の心の天気」(晴・曇・雨・雷)を選択したり、先生に相談したいことがあると回答したりできるようにになっています。雨・雷を選択した子ども、相談したいことがあると回答した子どもには声掛けをして、子どもたちが安心して学校生活を送れるようにサポートしてまいります。