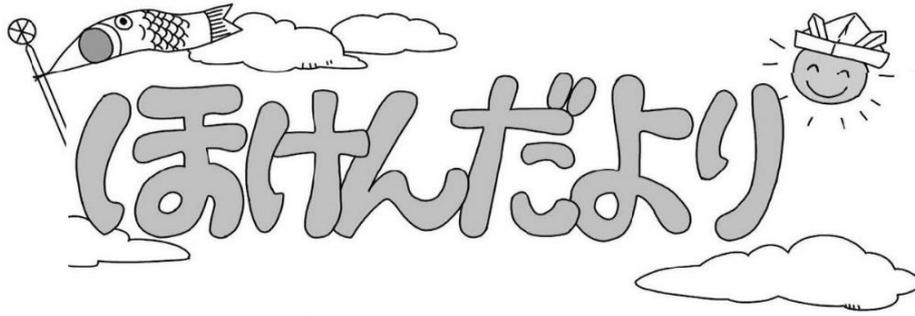


* おうちのかたと一っしょによんでください。



令和7年5月14日
北区立滝野川第三小学校
校長 高草木 政浩
主任養護教諭 大塚 さおり



新年度が始まって1ヵ月ちょっと…だんだんと慣れてくる一方で、つかれが出やすいころでもありますね。先週は、連休にたくさん遊んだつかれが残っていた人もいたようです。

ところで、この時期、『5月病』という言葉を目にすることがあるかもしれません。この『5月病』とは、4月から始まった新しい生活に慣れようと精一杯がんばっていた心と体のSOSがあらわ

れた状態のことをいうのだそうです。

なんだか元気が出ないな、少しつかれたかなという人は、いつも以上に、『規則正しい生活』を心がけてみるとよいでしょう。どんなことに気をつけたらよいか大切なポイントをまとめました。

Point すいみん

小学生は、1日に9～11時間のすいみんが必要だといわれています。学校に行くために6時に起きる人は、夜の9時にはふとんに入って、寝る準備をしておく必要があります。

人間は、ねむっている間に『成長ホルモン』という体を成長させたり、体のつかれを回復したりするホルモンが出てきます。ですので、すいみん時間をしっかりとると、勉強に集中できるようになったり、運動するとき体が元気に動くようになったりします。

Point 朝ごはん

学校で、1日元気にがんばるためには、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べないと、体温がなかなか上がりず体や頭が自覚めません。

小学6年生が行っている全国学力・学習調査のデータでは、朝ごはんを食べた人と食べていない人を比べると、食べている人のほうが正解率が高いという結果が出ています。朝ごはんをしっかりと食べると、頭がよくはたらいて、勉強に集中することができます。

このように、正しい生活リズムをつくることで、わたしたちの心と体は元気になります。そして、好きな音楽をきいたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかってみたいすることもよいですね。



いるい ちようせつ くふう 衣類の調節・工夫をしましょう



暑くなったり寒くなったりと気温の変化の大きいこのごろは、それによって体調もくずしやすい時でもあります。

脱ぎ着できる服をはおったり下着を着たりして体調の管理をしましょう。



は ひ
晴れた日は
そと で
外に出て
あそ
遊ぼう!!



思い切り体を動かすと、筋肉や骨がしょうぶになります。また、暑くなり始める前のこの時期に体を動かして汗をかく経験をすることで、熱中症になりにくい体を作ることができるといわれています。

せっかくのすがすがしい季節です。晴れた日には、どんどん外へ出て遊びましょう。おうちのかたや先生たちが子供のころにしていた遊びを聞いてやってみるのもおもしろいですよ。おにごっこにも今はちがうルールがあったでしょうし、かげふみ、ケンケンパなどいろんな遊びに挑戦してみてもはどうでしょう？



おうちのかたへ

うどがいの練習が始まりました！

いよいよ運動会に向けての練習が始まりました。気温や湿度が高くなる時期でもありますので、水筒を毎日持たせていただければと思います。その際、保冷効果のある水筒に、氷を入れて持たせていただくと、中身を飲み切ったあとも水道水を補充して、また冷たいお水を飲むことができます。

また、体操着と一緒に汗ふきタオルをご用意いただき、女子の場合は、お子様の発育に合った下着を着用させていただくようお願いいたします。発育に応じた様々な下着がありますので、お子様と一緒に選んでいただけるとよいかと思います。

また、疲れが出る時期でもありますので、登校前や登校後のお子様の様子をみていただき、「なにか変だな？いつもと違うな」と思われたら、熱を計ったりよく話を聞いていただいたりするなど、お子様に応じた“手当て”をしてあげてください。体調がすぐれない時には、無理をせずお休みすることも大切です。何かご心配なことなどございましたら、いつでもご相談ください。