



光 さんさん

吉原小学校だより

5月号

平成27年4月30日発行

校長 池田 直哉 在籍数55名

夢をもち 共に学び きたえる

心豊かな児童の育成

小学生にも5月病ってあるの？

過日は、授業参観・総会・懇談会と大変お世話になりました。PTAも新体制でのスタートとなりました。どうぞよろしくお願いいたします。今月も、陸上記録会や校外学習などの行事が盛りだくさんですが、今のリズムで進んでいってくれることを願っています。

ところで、“5月病”という言葉を書いたことがありますか？もともとは、新入社員のサラリーマンや大学に入学した新入生が、5月の連休明け頃から毎日の生活にやる気をなくしてしまう状態を指していましたが、今では、高校生、中学生のみならず、小学生や幼児にいたるまで低年齢化が進んでいると言われています。新しい環境に適応しようと頑張りすぎて、疲れてしまうことも多いようです。現代は、大人だけでなく、子どもでもストレスを抱えやすい社会環境になっているのでしょうか。

5月病にならないための十か条

- ① 「～せねば」から「まあいいか」と思うことも必要ですね。
- ② 何がストレスになっているのかを自分で分析することも大切です。
- ③ 脳に十分な休息を与える。十分に睡眠をとるなど。
- ④ 適応しようと無理しないで、時の流れに身を任せてみる。
- ⑤ 規則正しい生活で体調を整える。
- ⑥ 自分をふりかえり、頑張っている自分を褒めてあげる。
- ⑦ 減った気分を抱え込まずに、身体を使って遊んでみる。
- ⑧ 「自分だけが…」と思ったら、一人で悩まず先生や家族、友達に相談してみる。
- ⑨ イライラしたら、カルシウムやビタミンを摂ってみる。
- ⑩ できないことがたくさんあっても、一つ一つ解決していけばいいんだという気持ちで、負担を軽減する。

なりやすいタイプって？

まじめすぎる人や頑張りすぎる人は、環境に過敏に適応しようとして自分を押しさえ込んでしまいます。その結果、大きなストレスを感じてしまい、発症しやすくなると言われています。

まじめ 責任感が強い

几帳面 完璧主義

内向的 周りを気にする・・・

- 1(金)ALT 訪問
- 3(日)憲法記念日
- 4(月)みどりの日
- 5(火)こどもの日
- 6(水)振替休日
- 7(木)読み聞かせ(吉原ルバ) 校内みどりの日 陸上選手を励ます会
- 8(金)子ども貯金 ALT 訪問
- 11(月)あいさつ運動～15日
- 13(水)委員会
- 14(木)町陸上記録会(4～6年)
- 15(金)ALT 訪問
- 19(火)ステップアップテスト さつまいも畝づくり 歯科検診
- 20(水)眼科検診 クラブ活動
- 21(木)4年校外学習(警察署・消防署) 内科検診
- 22(金)ALT 訪問 和太鼓会総会 1・2年校外学習 (霞ヶ浦ふれあいランド)
- 26(火)さつまいも苗植え 校内みどりの日(PTA部会)
- 27(水)パワーアップ学習
- 28(木)読み聞かせ(吉原ルバ) なかよタイム
- 29(金)ALT 訪問 3・4年校外学習 (ミュージアムパーク)



チーム吉原アラカルト



校内みどりの日(4/23)

ふれあい地区館シニア部会の皆様のお力を借りて校庭の除草作業を行っております。児童も一緒に行いました。毎月1～2回(11月まで)実施していきます。



交通安全教室(4/22)

牛久警察署・町交通防災課・交通安全協会の方々から、1・2年生は歩行、3～6年生は自転車でご指導いただきました。



第1回避難訓練(4/20)

地震後の火災発生の想定で実施しました。防災頭巾をかぶって、ハンカチを口に当てての避難で、完璧でした。年間で3回の避難訓練を実施します。