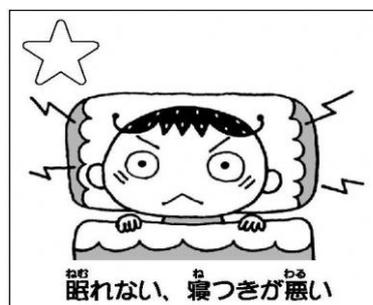


令和6年5月14日
 北区立滝野川第三小学校
 校長 関口 泰正
 主任養護教諭 大塚 さおり



新年度が始まって1カ月ちょっと。だんだんと慣れてくる一方で、つ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。



上の図にあてはまるものがある人は、まずは『規則正しい生活』を心がけてみましょう。早寝早起き、食事をしっかりとる、適度に運動をするなど、正しいリズムをつくることでわたしたちの心と体は元気になるんですよ。

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りするのもよいですよ。

いるい ちょうせつ くふう 衣類の調節・工夫をしましょう



あつ 暑くなったり さむい 寒くなったりと 気温の変化の大きいこのころは、それによって たいちよう 体調もくずしやすい時でもあります。

ぬぎ 着できる 服をは おったり したぎ 着たりして たいちよう 体調の管理をしましょう。



おも き からだ を動かすと、きんにく や ほね がしょうぶ ぶになります。最近(さいきん)は「ゲームのほう(ほう)がすき」という人も多いようですが、せっかく(せつかく)のすがすがしい季節(きせつ)です。晴れた日(ひ)には、どんどん(どんでん)外(そと)へ出て(で)遊び(あそ)びましょう。おうち(うち)のかた(かた)や先生(せんせい)たちが子供(こども)のころ(ころ)にしていた(して)遊び(あそ)びを聞いて(き)やってみるのもおもしろい(おもしろい)ですよ。おに(おに)ごっこ(ごっこ)にも今(いま)とはちがう(ちがう)ルール(ルール)があつた(あつた)でしょうし、かげ(かげ)ふみ(ふみ)、ケンケン(ケンケン)パ(パ)など(など)いろん(いろん)な遊(あそ)びに挑(ちょう)戦(せん)してみ(し)ては(は)どう(どう)でしょう(しょう)？



おうちのかたへ

うんどうかいの練習が始まりました！

いよいよ運動会(うんどうかい)に向けての練習(れんしゅう)が始まりました。気温(きんぱん)や湿度(しつど)が高(たか)くなる時期(じき)でもありますので、水筒(みづびん)を毎日(まいにち)持たせて(もたせて)いただければ(いただければ)と思います(おもいます)。その際(そのとき)、保冷(ほれい)効果(こうか)のある水筒(みづびん)に、氷(こおり)を入れて(いれて)持たせて(もたせて)いただければ(いただければ)と、中身(なかみ)を飲み切(のみき)ったあとも水道水(すいどうず)を補充(じゆうく)して、また冷たい(れいたい)お水(みづ)を飲む(のむ)ことができます(できます)。

また、体操着(たいそうぎ)と一緒に汗(あせ)ふきタオル(たうる)をご用意(ご用意)いただき、女子(むすめ)の場合は(ばい)、お子様(こども)の発育(はつよく)に合(あ)った下着(したぎ)を着用(しやうよう)させていただ(た)くようお願(ねが)いいたし(た)します。発育(はつよく)に應(こた)じた様々(さまざま)な下着(したぎ)がありますので、お子様(こども)と一緒に選(えら)んでいただ(け)るとよい(よ)いと思(おも)います。

また、疲れ(つかれ)が出る(で)る時期(じき)でもありますので、登校前(とうがうぜん)や登校後(とうがうご)のお子様(こども)の様子(ようす)をみて(みて)いただき、「なにか変(か)だな？(?)いつも(いつも)と違(ちが)うな」と思(おも)われたら、熱(あつ)を計(か)ったりよく話(わ)を聞(き)いていただ(け)たりする(す)など、お子様(こども)に應(こた)じた“手当(てあ)て”を(を)してあ(あ)げて(て)ください(ください)。体調(たいちよう)がすぐれ(すぐ)ない時(とき)には、無理(無理)をせ(せ)ずお休(やす)みする(す)ことも大(だい)切(けつ)です。何(なに)かご心配(ごしんぱい)なこと(こと)などござ(ござ)いませ(ませ)たら、いつ(いつ)でもご相談(ごさうだん)くださ(くだ)さい。

まだまだ続くよ！ 健康診断

4月(が)からはじまった健康診断(けんこうしんだん)。いくつ(いくつ)か終(お)わったもの(もの)もあ(あ)りますが、まだ(まだ)まだ(まだ)引き続(ひきつ)き、のこ(のこ)りの健診(けんしん)や検(けん)査(さ)もおこ(おこ)な(な)って(て)い(い)きます(きます)。

な(な)お、健診(けんしん)・検(けん)査(さ)が終(お)わったもの(もの)から、もう(もう)一度(いちど)病(びょう)院(いん)でし(し)っかり(かり)み(み)て(て)もら(もら)った(た)ほう(ほう)がよ(よ)いところ(ところ)がみ(み)つ(つ)か(か)った人(ひと)には、「治(ちりょう)療(りょう)のお知(し)らせ(らせ)」をわ(わ)た(た)して(して)い(い)ます(ます)。

お知(し)らせ(らせ)をもら(もら)った(た)ら、な(な)る(る)べ(べ)く早(はや)く病(びょう)院(いん)に(に)行(い)くよう(よう)に(に)して(して)く(く)だ(だ)さい(さい)。