

ほけんだよい

〇令和 7年 5月 1日

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

しんがくねん はじ げつ あたら がくねん がっこうせいかつ な
新学年が始まって1か月。そろそろ新しい学年での学校生活に慣れてきましたか？おつかれ気味の人もあるかもしれませんね。夜は十分に睡眠をとり、しっかりパワーチャージ！生活をとのえると、心も体も元気になっていきますよ。

不安ってどういうことだろう？

ふ あん
不安気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「〇〇に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



ふ あん うら
つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。

たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

さいきん、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

にんげん こじん さ こせい
人間には、個人差や個性があ
ります。一人ひとり良いところ
は違うので、他人と比べるとつ
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。



他人は変わらない

た にん か
他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK

かん ぺき しゅ ぎ ひと しろ くろ
完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。



★ 5月の健康診断 ★

5月1日（木）	眼科検診	全学年	
2日（金）	心臓検診	1年・対象者	図書室で実施・体育着を着て行います
8日（木）	歯科検診	1・4 年	
13日（火）	尿2次	対象者のみ	容器配布：5月19日（金）
22日（木）	歯科検診	2・6年	ていねいに歯をみがいてきてください
29日（木）	歯科検診	3・5年	ていねいに歯をみがいてきてください

「行きたくない!」

——しぶり——どうする?——



★ 小学生期の子育て・キーワードは『一緒に』 ★



「お子さんの気持ちは受け止める」＝「学校に行かなくてもよい」ということではありません。お子さんの気持ちは受け止めた上で、おうちの方の「学校に行ってくれたらうれしい」という気持ちもきちんと伝えてみてください。どんな形だったら登校できそうか、一緒に考えてあげることがこどもにとっては何よりの励みになります。



★ はやね はやおき 朝ごはん ★

新学期が始まり環境や友達も変わって、こどもたちはそれぞれ緊張やストレスを感じながらも、新しい学校生活に馴染もうと、毎日とても頑張っています。毎日の健康観察や朝の送り出し等ご協力いただきありがとうございます。保

護者のみなさまもお疲れをためてはいないでしょうか。

成長期のこどもたちにとって、毎日の睡眠はとても大切です。体の発達だけではなく、脳の発達（学力や心の安定）にも影響しています。

そこで、GW 後の1週間 5/7（水）～5/11（日）、ご家庭にて生活チェックの実施をしていただき、5/12（月）に担任までご提出をお願いいたします。

朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？ 朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんでも出来そうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スヌーズ機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く

