ほけんだより

〇令和 7年 5月 1日大田区立松仙小学校校校長早見泰一

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い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?

をな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

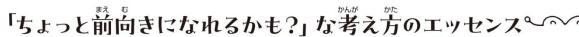
いない未来について「〇〇に なったらどうしよう、嫌だな あ」と感じる状態のこと。



では不安の裏には「こうなりたい」

たとえばテスト前に不安になる人は、「良 ^{てん} い点がとりたい」と思っているはず。その ^{まえ む} 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 で うご すこ やわ 手を動かすと少し和らぎます。



最近、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。

此べるのを ひこう

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。たとえば芸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

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

完璧主義の人は「白か黒か」と 人 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

「行きたくなし」」 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 。 強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさん 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

