



心も体もふわふわの5月

新学期が始まり1か月がたちました。

1年生は学校生活のルールを覚えたり、勉強が始まったりと大忙しの中、まぶしい笑顔を見せてくれています。

上級生は教室や担任の先生が変わり、若干緊張しながらも、一つ上の学年になった自信からか、目を輝かせながら生き生きと過ごしてくれています。

希望を持って過ごす一方で、新しいことに対して不安やプレッシャーを感じやすい時期でもあります。初めてやることや難しいことが増える年度初めは、「なんだか落ち着かない」気持ちから、「なんだか体調が悪い」ことにつながりやすいと感じます。



みなさんの中にもそのような経験がある人は多いのではないのでしょうか。私も小学生の時、似たような経験があります。

子どもは大人とは違い、困難に出会った時の対処法は多くありませんよね。そのため、時折おなかが痛い、頭が痛いなど、体の不調として現れます。小学生の段階では、それが「心の不調」から来ていることを自覚できる子は多くないと思います。自覚できないので、大人は「風邪かな、寝てたら治るでしょう」と思い、子どもの「心の不調」に気付きにくいですね。この状況で気づくことができる人は、相当アンテナが鋭いです。



ぜひこの機会に、「心の不調」アンテナを付けてみませんか。

子どもが毎日心から笑えるよう、また元気がない日は笑顔を取り戻せるよう、おうちの方から話しかける習慣が大切ではと思います。



自分から話すのが得意じゃない子もいますし、「心の不調」があっても自覚していないので、自分から打ち明けることはまれかもしれません。ですから、普段からおうちの方から話しかけることで、子どもの様子を知ることにつながります。

家事や仕事などで忙しい中で難しく感じるかもしれませんが、子どもとのコミュニケーションは、子どもの学校生活を支える大きな柱の一つですので、まだの方はぜひトライしてみてください。



保健室では、「体調不良の原因が、心から来ているのでは」という視点で子どもたちの様子を見ています。それが思い込みにならないよう、担任やその子に関わる職員と情報を共有したうえで、本人や保護者の方と解決策を考えています。

学校では見えない姿もあるかと思いますので、ご家庭での様子で気になることなどありましたら、いつでも学校へご相談ください。よろしくお願いいたします



まもなく暑い日がやってきます！



暖かくからっとした季節は短く、もうすぐ蒸し暑い梅雨がやってきますね。

子どもたちは運動場で元気よく遊んでいます。子どもは少し動いただけでも汗ばみますので、必ず水筒を持たせてください。

また、マスクが汗でぬれたり、ゴムが切れたりすることもよくあります。ランドセルに予備を1枚用意していただきたいと思います。

緊急事態宣言も延期され、我慢が強いられる期間ですが、保護者の方もご自愛ください。