



おづっこ



おもいを伝え合う子 つづける子 つよくしなやかな子 こころあたたかな子

心身ともに健康に過ごそう

真夏のように暑い日があるかと思えば、雨が降り肌寒さを感じる日があるなど、体調管理が難しい季節となりました。近畿地方の梅雨入りは、6月6日ごろと予想されています。雨の日は通勤・通学や外遊びなどが思うようにできず残念な気持ちになることもありますが、静かな雨音やあじさいの彩など、四季の移ろいを楽しむ心ももちたいものです。



さて、みなさんは「六月病」という言葉を聞いたことがありますか。正式な医学用語ではないのですが、環境に適応できたところに疲れやストレスが蓄積し、体調を崩すことを指すそうです。

しかし適度なストレスは、心身の成長や能力向上に役立ち、目標達成や達成感をもたらすと言われています。例えば仕事の締め切り、試験勉強、運動など、挑戦や目標、タスクをこなすことから生じるストレスは、成長や達成感につながります。野菜や果物の栽培においても、与える水の量を少なくしたり、雪の下で栽培したり、茎を踏んだりするなど、あえて過酷な環境に置くことで、根張りを良くしたり甘みを増したりすることができるそうです。人間も負けてはいられませんね。

学校での集団生活は、ある意味「ストレスフル」かもしれません。勉強や友だち関係など、難しかったり悩んだりすることがたくさんあります。しかし、時には我慢したり、折り合いをつけたりしながら小さなチャレンジを繰り返し、同時にたくさんの達成感を味わって、心の栄養を蓄えてほしいと思います。

心の健康のためにも、体の健康は大切です。このような時期だからこそ、大人も子どもも、十分な睡眠やバランスのとれた食事、衣服による体温調節など、基本的な生活習慣を大切にしましょう。また、目標が達成できたら皆で喜びをわかち合うなど、心も健康に梅雨の時期を乗り切っていきましょう。



子どもたちの安全のため、 ご協力をお願いします！

児童の安全確保のため、登校後は児童昇降口および正面玄関を施錠しています。様々な事情により遅れて登校される場合や早退される場合、また忘れ物を届けに来られる際などは、必ず正面玄関のインターホンを押し、本校職員に要件をお伝えください。

学校への電話の取次について

教職員が生き生きと働くことができ、子ども一人ひとりと向き合う時間を確保するために、守山市では、ひきつづき多忙化解消に向けた取組を進めています。教職員の勤務時間は8時20分から16時50分までです。電話の取次は、7時45分から18時（金曜日は17時）までとなっていますので、ご協力をお願いいたします。なお、平日18時以降および土日に関急な連絡が必要なときは、守山市役所（077-583-2525）へおかけください。