

紀伊の風

令和3年（2021年）6月号
和歌山市立紀伊小学校だより

「わたしは学校がたのしい！」を目指して



あじさいが大輪の花を咲かせるころとなりました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽4月の授業参観や家庭訪問を中止し、個人懇談会に変更するなど、保護者の皆様にはお忙しい中、時間を調整していただいたにも関わらず、大変申し訳ございませんでした。

さて、この時期になると、そろそろ新学期の緊張感も薄れ、ゴールデンウィークの大型連休もあり、毎日が少ししんどくなる頃だと思います。

よく「5月病」ともいわれますが、大人でも新入社員や人事異動など環境変化のあった方が、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状況になります。5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態になり、初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられるそうです。また、今年は梅雨入りが早く、天候もうっとうしい状態ですね。



学校では、「わたしは学校が楽しい」と思えるような、子どもたちに有意義な教育活動を進めてまいります。学び合う楽しさを味わい、「わかる授業」をめざし、生き生きと活気あふれる学校にしていきたいと思います。

ご家庭でも、肯定的な言葉かけを多くしていただき、子どもの「がんばる力」につなげてあげてください。結果だけではなく、頑張っている過程を認めてあげることで、満足感や充実感が満たされ、自信や次の意欲へとつながります。

また、5月病にならないために、「食事」「運動」「睡眠」を整え、家族や友達とのコミュニケーションの機会を大切に、食事でも一人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を増やすとよいそうです。体を動かすこともストレス解消法の1つで、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されるそうです。

規則正しい生活や適切な運動、好き嫌いをせずバランスの取れた食事をとるなど、免疫力・抵抗力をつけ、楽しい学校生活が送れますように、保護者の皆様には、なお一層のご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い致します。

学校長 杉野裕香子

学校での給食時は全員前を向いて黙食ということで、例年以上に子どもたちには見えないストレスが蓄積されていると思われます。運動場に出て、みんなとドッジボールや鬼ごっこをしたり、あさがおやミニトマトに水やりをしたり、ちょっとしたことでストレス緩和になります。生き生きと遊べる子が生き生きと学べる子へとつながります。

【紀伊タイムの読み聞かせ(語りの森)】

【あさがおの水やり(1年生)】



【大休憩;運動場・中庭】



【6月の主な行事】(今後の状況により、変更される場合があります。)

- 1日(火) セーフティーネットの日 ALT 2日(水) 語りの森1年
- 3日(木) 語りの森4・5年 交通安全教室1・3年
- 4日(金) 避難訓練 紀伊小学校創立記念(129周年)
- 7日(月) 語りの森3年 プール掃除6年 9日(水) 語りの森2年
- 11日(金) 委員会 14日(月) クラブ
- 15日(火) 漢字の博士試験 子ども見守り強化の日
- 17日(木) 地区別参観日 ALT 18日(金) 地区別参観日
- 21日(月) プール開き 22日(火) ALT
- 23日(水) 研究授業1年3組 スクールカウンセリング
- 30日(水) スクールカウンセリング

*5年生の加太合宿は、11月16日・17日に変更になりました。

