

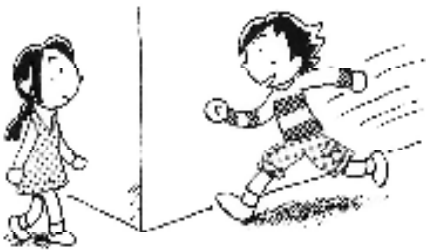
緑のさわやかな季節になりました。  
新学期がはじまって、約1ヶ月がすぎました。新しいクラスには、もうなれましたか？5月は、緊張がゆるみ、けがが増えたり、つかれも出やすい時期です。生活リズムをしっかりととって、さわやかな季節を元気にすごしましょう。



ちょっとなれてきたころがあぶない！

## けがが増える時期です

まさか…こんなことしてないよね？こんな人を見かけたら、注意してください！



ろうかを猛ダッシュ！  
…まがり角のむこうに  
だれかいたら大変。



そうじの時間なのに…。  
ほうきはチャンバラの  
道具ではありません！



横に広がったり、ふざけな  
がら登下校。…事故が起こ  
ってからでは遅い！

### ストレスのサインかも…

ゴールデンウィークあけのこの時期は、ココロの疲れもでてくるころです。

- 朝、起きるのがつらくなった。
- よくイライラする。
- 好きなものでも、おいしく食べられない。
- 家族や友だちと話すのがめんどろ。
- 楽しいと思うことが減った。
- 土日はゴロゴロと寝ていることが多い。
- 夜、なかなか眠れない。



これらはココロがつかれているサインかもしれません。保健室でも相談にのりますから、いつでも声をかけてくださいね。

## おうちの方へ

### 保健室からの…つ・ぶ・や・き

連休前に来室した子どもたちとの会話です。

A：「3日と4日はお泊まりで、□□□へ行くねん。5日はお祭り。

6日は△△のゲームセンターに連れて行ってもらうねん。」

B：「〇〇ちゃんは、今日の夜から×××に行くねんて。いいよな〜。

私も行きたいわ。」

(おいおい。しんどいって言って来たのに、レジャーの話か…。)

A：「な〜、先生もどっか行く？」

(きたきた。今一番聞かれたくない質問。)

私：「先生は、ずっと家にいるよ。」

B：「ええ〜！せっかくの連休やのに何もせ〜へんの？」

私：「せっかくの連休やから何もせ〜へんのやんか。ゆっくりカラダを休めるんよ。」

(きっと負け犬の遠吠えに聞こえるだろうな〜。)

いろいろな子に聞いてみましたが、ほとんどの子が通常の休み以上のハードスケジュール。休みなのため、カラダもアタマも休ませてあげれば良いと思うのは私だけでしょうか。でも、遅寝遅起きおまけに朝昼兼用一日2食で、すっかり生活リズムをくずしているようでは、カラダを休めたことにはなりません。…反省です。

毎年の恒例行事のごとく、連休明けは、疲れ気味の子が多くやってきます。連休明けは入学・進級後の新生活に慣れはじめた頃でもあります。緊張の糸がゆるむと、体調も崩しやすく、注意力も散漫になり、大きなけがにつながることもあります。また、緊張の糸がとけるといことは、地の自分がでるといこと。それが思わぬトラブルを招くこともあります。



今日もちょっとしたことでケンカになってしまった子どもたちがきていました。(ほんとは仲良しなのに。)

私も連休ですっかりゆるんだ気持ちをしっかり引き締めなおして、対応していきたいと思います。

