

## 心、疲れていませんか？

4月は、新しい人、新しい場面、新しい物…「新しいこと」が立て続けにありましたね。緊張や不安もあり、いろいろなところに気を遣ったでしょう。

5月は、新しい環境に少し慣れてきて、頑張ってきた心に疲れが出やすいときです。1日1回ぐらいは、大きく深呼吸してみましょう。睡眠はとれていますか？ご飯をおいしく食べられていますか？上手に気分転換できていますか？心のコンディションを整えて充実した時間を過ごしてほしいと思います。



話せば心が軽くなる  
話す勇気も大事な力

不安や悩み、心配事は、大小様々ですが、誰でもあります。有効な解決方法のひとつに「話すこと」があります。市貝中には、聞き手のプロがいます。やさしく丁寧に聞いてくださる千葉カウンセラーです。月に3回程度、来校します。秘密も守ってくれます。

話してみたい人は、担任の先生や保健室の先生に知らせてください。

## 千葉スクールカウンセラー来校日

5月17日(午後) 5月24日 5月31日(午後)  
6月14日 6月21日(午後) 6月27日(午後)



## トイレは、学年の鏡です

一級建築士 尾間紫氏の話。『玄関は家の顔とよく言いますが、それはばっちりメイクをしたよそ行きの顔。トイレを見るとその家の真実が分かります。掃除の仕方や程度、整え方、臭いはもちろんなんですが、使っているペーパー、アクセサリ、掃除用具のセレクトや置き方、もちろんインテリアも含め、トイレには生活スタイルや価値観、素のセンスが出てしまう場所なのです。』さて、あなたの学年のトイレはどうでしょうか？

**ふつうの A 級**トイレ トイレットペーパーはホルダーに補充 床にゴミは一応ない 手洗い場は一応掃除してある

**こんなトイレは嫌だ！ B 級**トイレ トイレットペーパーの芯の残骸、トイレットペーパーの切れ端あり 床が汚い 便器の蓋が開けっ放し

**こんなトイレを使いたい！ S 級**トイレ 必要な数の予備のトイレットペーパーあり 手洗い場や棚もほこりや汚れなし 掃除用具入れも整理整頓 床に黒ずみや汚れなし

## 今後の健康診断予定

5月9日(木)  
内科検診 1年生

5月10日(金)  
血液検査 全校生

5月21日(火)  
腎臓検診未実施者・二次検査対象者  
**注意**腎臓検診の2回目の回収が体育祭の振替休日明けとなっています。提出しなければならない人は、忘れずに持ってきてください。

5月22日(水)  
眼科検診 全校生  
心臓検診 1年生

5月28日(火)  
歯科検診 2の3 3年生  
前回欠席者  
**注意**歯科検診の最終日です。欠席せずに受けられるようにしましょう。

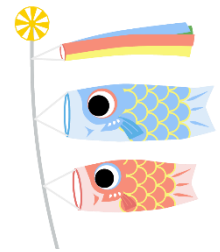
## 保護者の皆様へ

### 健康診断について

健康診断に際しましては何かと御協力いただき、ありがとうございます。今後の検査につきましても実施日に受けられますよう御協力をお願いします。

なお、各検査の結果につきましては、異常があった場合に通知します。その際には専門医での検査を受け、その結果を学校までお知らせください。

色覚検査は、申し出があった場合にのみ検査をしています。希望がある場合は、お知らせください。



### 年間通じての感染症の予防に御協力ください

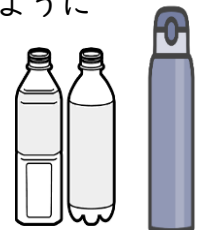
季節を問わず感染症が流行しています。集団生活をしている学校では、感染が早く広まってしまう。感染しないための衛生的な生活習慣を身に付けさせ、感染を広めないための健康観察をよろしくをお願いします。子供たちの健康と安全を守り、各行事が実施できるよう御協力をお願いします。

健康観察の継続      体調不良の場合は早めに休養      家族の健康状態の確認と対応

### 熱中症予防

熱中症の危険な時期になってきます。学校では熱中症指数を用いて活動できるようにしています。御家庭でも熱中症予防のために御協力をお願いします。

- 1 水分の持参（衛生面、糖分の過剰摂取、むし歯に注意してください）
- 2 体調の確認と対応（いつもと違うなどの心配があるときは御連絡ください）
- 3 睡眠時間の確保（寝る時間を確認できるといいです）
- 4 バランスの取れた栄養（特に朝食抜きにならないようにしてください）
- 5 汗拭きタオルや着替えの持参



## こどもの心 家庭の空気は子どもの心のエネルギー

「五月病」とよく言われますが、心が疲れると何らかのサインが出てきます。笑わない、いつもやっていることをしない、食べない、あるいは食べ過ぎるなど周りの大人も気づけるサインがあります。一方で、ストレスを抱え込み我慢していたり、できない自分を責めていたり、本人以外にはなかなか気がつきにくいこともあります。

大事なものは、家庭の空気です。家族でけんかしないでください。冷戦もダメです。

お母さん「ゆるゆる母さんでいてください。ガサガサ、サバサバは家庭内では保留します」

お父さん「ゆるゆる母さんでいられるようにサポートをお願いします」

おじいさん、おばあさん「少し距離を取って見守りながら足りないところにそっと手を差し伸べてください」

子育ての時間は取り戻せません。子どもの心は家庭の雰囲気呼吸しています。子ども自身も気がつかないうちに空気を感えています。エネルギーを充電できるようにお願いします。

#### 五月病の予防方法

ストレスを前向きにとらえよう 試練を自分が成長できるチャンスととらえる

完ぺき主義は捨てよう 新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え気を楽にもつ

できないことはできないと言おう 何もかも自分一人でやろうとし、無理に頑張らない 時には逃げ出すことも必要！無理しないで助けてもらおう

愚痴を聴いてもらおう 嫌なことはためこまない 悩みを話せる人がいる

自分に合ったストレス解消方法を 趣味、音楽、旅行、森林浴やガーデニング、入浴