

# 校長室からのお知らせ

6月10日 NO.10

岸和田市立山直北小学校  
校長 尾野 武志

## しんどい時期になります

気持ちがホッとする祝祭日が1日もなく、湿気が多くてジメジメした気候で、気分も気持ちもすぐれないのが、6月だと思っております。暑いのか寒いのか、はっきりしない予想気温に振り回されたり、雨が多く朝から靴も靴下も濡れてしまい不愉快な一日の始まりに気持ちも落ち込んだりと、お子さまだけに限らず大人も憂鬱な日々を過ごすことになっているのではないのでしょうか。気圧の変化や気温の変化や湿度が関係して、頭痛や食欲不振、体のだるさや疲れなどが起こりやすくなるのは科学的にも証明されているそうです。この時期は、生活指導上の問題も多発する傾向にあります。些細なことでけんかになったり、いつもは言わずに済ませているのに余計な一言が口からもれて相手を傷つけたりと、さまざまなトラブルが多くの学校で起こっていると聞いています。

さて、このようなしんどい時期を、少しの努力と少しの我慢と少しの工夫で、乗り切る力をつけてほしいと望みます。自分なりの気分転換の方法を見つけ、ストレスを解消して気分爽快に過ごしてほしいです。体の不調を改善する方法は多々あると思いますが、代表的なものを紹介します。

① 軽い運動をする。②なるべく日光浴。③水分を取りすぎない。④良い汗をかく。⑤しっかり食事をする などがあります。

③と④は、熱中症予防とは逆の発想になるのですが、水分を取りすぎると体にたまり、頭痛や下痢、倦怠感の原因になるそうです。

入学や進級して2か月が経ち、疲れもピークに達しているころです。お子さまのようすを見守っていただき、適切なアドバイスをお願いします。ご家庭でのようすを学校にお伝えいただくことが、学校とご家庭が連携してお子さまを育てる重要な手段になると考えます。些細なことと思わずに、まずはお電話をお願いします。