



# 輝く瞳

川口市立青木北小学校

川口市西青木1-1-1

TEL (048) 251-4172

FAX (048) 251-4210

令和4年 5月16日(月)

## 「小さなつぶやき」を大切に

校長 新井 恵

風薫る五月。初夏の若葉と共に、さわやかな風が教室の子供たちや本校自慢のバラのアーチの間を渡っていきます。そんなさわやかさを感じる反面、心身の不調を少しずつ感じるように・・・。

4月当初は一つ学年が進級したことで「新しい学年、新しい友達、新しい先生と頑張るぞ」という気持ちでいっぱいだった子供たちですが、5月の大型連休を過ぎたこの頃は、緊張や疲労のピークに達する時期でもあります。「なんだかやる気が出ないでぼーっとしてしまう」「食欲が出ない」「頭痛や腹痛を繰り返す」というような状況も垣間見えます。これはもしかしたら、いわゆる「五月病」かもしれません。五月病は正式な医学用語ではありませんが、精神的なストレスが原因で心身の様々な不調となつて現れると言われていています。大人の皆様も今までに一度は経験したことがあるかもしれませんね。子供たちにとって新年度の環境の変化は楽しいことばかりではなく、その環境に適応しようとして「とても気を遣い」「頑張らなければならぬ」と思い込むことにつながりがちです。それが強烈なストレスになって、心や身体に大きな負担となつて現れてくるようです。このような状態が続くと、だんだん学校に登校する元気やエネルギーが湧かなくなったり、やる気なくなってしまうたりします。人が生きていく、あるいは集団生活を送っていく以上ある程度ストレスを抱えることは避けられません。だからこそ、五月病のような状態を上回る手に乗り越えられた人になつて欲しいのです。そこで大人の皆様にお願ひがありまします。それは子供たちの「小さなつぶやき」を大切に上げてほしいということですね。聞き取れないような小さな声のつぶやきや、ため息というつぶやき、大きな声でも苛立ちのつぶやき等を聞き逃さずに「そんな風に感じているのね。」と子供のつぶやきに寄り添う姿勢を示してあげてください。それだけでも子供たちは、自分を大切に思ってくれる人が側にいるという安心感を覚え、抱えているストレスを少しずつ手放すことができるようになっていきます。このことは一例ですが、こんな風に大人の助けを受けながら、子供たちは五月病を乗り越える力をつけていくのだと思います。

そうは言っても、大人もストレスをたくさん抱えているので、子供の様々なつぶやきに腹をたて、時には喧嘩になってしまうこともあるかもしれません。そのようなときは、一度その場から離れて物理的な距離を置いたり、好きな音楽等を聞いたりするなど意識的にひと呼吸おいてみてください。何度か繰り返すうちに、大人もストレスを手放せていることに気づけるかもしれませんね。



今年も、  
アーチに、きれいなバラの花が咲きました!



# 6月の行事予定

令和4年5月13日現在

月	火	水	木	金	土	日
5/30	5/31	1 <u>朝礼</u>	2 <u>モジュール</u> 歯科健診 (1・4・5年) 委員会活動 (5・6年)	3 <u>モジュール</u> (3年読み聞かせ) 川口市放課後 子供教室	4 月曜日課 学校公開 4時間授業 (全学年)	5
6 振替休業日	7 <u>モジュール</u> 資源回収Aコース	8 <u>体育朝会</u> (プール開き)	9 <u>モジュール</u> 歯科健診 (2・3・6年・なかよし) クラブ活動 (4・5・6年)	10 <u>モジュール</u> (2年・なかよし読み聞かせ) X線検査 (該当児童)	11	12
13 <u>月曜日課</u> (のびっ子)	14 <u>モジュール</u> 資源回収Bコース	15 <u>特別日課</u> 教育相談日	16 <u>モジュール</u> クラブ活動 (4・5・6年)	17 <u>モジュール</u> (1年読み聞かせ) 川口市放課後 子供教室	18	19
20 <u>月曜日課</u> (のびっ子) 社会科見学 (6年)	21 <u>モジュール</u>	22 <u>児童集会</u>	23 <u>モジュール</u> 5時間授業 (全学年)	24 <u>モジュール</u> (3年読み聞かせ)	25	26
27 <u>月曜日課</u> (学級)	28 <u>モジュール</u> スクールカウンセラー来校 (9:20~12:05)	29 <u>学級</u>	30 <u>モジュール</u> 委員会活動 (5・6年)	7/1	7/2	7/3

6/4は、お弁当は必要ありません。

## 〈7月の主な行事予定〉

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 5日(火) 5年映像学習収録日    | 19日(火) 全学年4時間授業           |
| 6日(水) 5年映像学習収録日    | 20日(水) 全学年4時間授業 1学期終業式    |
| 11日(月)~20日(水) 特別日課 | 21日(木)~夏季休業日              |
| 15日(金) 給食最終日       | 21日(木)~29日(金) 個人面談(27日除く) |

## 【お知らせ】上履き寄付のお願い

お子さんが上履きを忘れたときに学校で貸し出しができるよう、不要になった上履きの寄付にご協力ください。「上履きのサイズが合わなくなり履けなくなった」「昨年度まで、上履きや体育館シューズとして使っていたものが家にある」など、提供していただけるものがありましたら、お子さんに持たせてください。

### 【寄付にあたって】

◎期間：5月23日（月）まで

○一度洗ったもの、名前をマジックで塗りつぶしたものを提供ください。

○ワンセットを輪ゴム等でひとまとめにしてください。

○各昇降口に箱を用意しておきますので、そちらに入れるようにしてください。

### 【貸出しにあたり】

○貸出しは、職員室の先生にお願いをします。

○洗って返却をしてください。

## 青木北小のHPもご覧ください！

今月号より、学校だよりの形式を変更しました。子供たちの活動の様子は、青木北小のHPをご覧ください。随時更新しております。右のQRコード、またはURLよりアクセスしてください。

青木北小学校HP

<https://aokikita.official.jp/>

