



あこう通信

「今日も楽しかった。明日も楽しみ。」と思える学校を創ろう

～いい顔 いい声 いい心～

発行：令和7年5月2日（金）NO5 文責：副校長 津田 幸一

学校 HP URL <http://www.nagasaki-city.ed.jp/kosakaki-e/index.html> （2次元コードからどうぞ）



明日からゴールデンウィーク

明日からGWです。

子どもたちには、7日の学校再開に向け、生活リズムが崩れないよう、規則正しい生活を送ってほしいと思います。

さて、5月は、新緑が美しく、気持ちの良い季節ですね。学習をするのに適した気候です。

また、子どもたちも新しい学級に馴染み、自分らしさを発揮できるようになってくるころでもあります。

一方で、「5月病」という言葉あるように、生活リズムが崩れてきて、体調を崩しやすい時期でもあります。

ゴールデンウィーク（GW）後の5月病を予防するためには、GW中の生活リズムをコントロールすることが重要です。以下のポイントを参考に、GWを過ごし、5月病を予防しましょう。

1.起床・就寝時間を一定に保つ

GW中も、早寝早起きを心掛けさせ、体内時計の乱れを最小限に抑えましょう。特に、最終日は普段の起床時間に近づけるようにしましょう。

2.3食きちんと食べる

食事の時間が不規則になると、体内時計が乱れやすくなります。できるだけ毎日同じ時間に、バランスの取れた食事を摂るように心掛けさせましょう。

3.睡眠の質を高める

寝る前にリラックスをねらい、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをするなど、自分に合ったリラックス法を見付けさせましょう。寝る前にスマートフォンやパソコンなどの画面を見るのは避けるようお声掛けください。

4.適度な運動をする

軽い運動を取り入れさせると良いです。ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど、軽い運動を毎日30分程度行くと、心身のリフレッシュになります。GW中に体を動かす習慣を付けておくと、GW明けもスムーズに体を動かせます。

5.リフレッシュする時間をつくる

家族に話を聞いてもらうことは大切です。不安や悩みを抱え込ませないように団欒を大切にしてください。

有意義なGWを

過ごされてください！

スクールカウンセラー（SC）

山口 玲子（やまぐち れいこ）さん

スクールカウンセラーの業務は多岐に渡り、児童生徒、保護者、教職員に対して専門的な心理支援を提供することで、学校全体の教育活動をサポートする職です。

(1) 児童へのカウンセリング

児童の心理的な成長を促し、問題解決能力やストレス対処能力を高めるための支援

(2) 保護者さんへの支援

子育ての悩み、家庭環境の問題、児童生徒の成長に関する不安などについて相談

今年度は、山口さんに本校担当として関わっていただきます。

子育ての悩みや、お子様の様子で気になることがあるなど、教育相談をご希望の際は、学校までお知らせください！

基本的に、**月曜日**が本校の勤務日になります。なお、対応には**予約が必要**です。



<5月行事>

学年による**下校時刻変更あり**→別途発出文書で確認を

1日（木）	代表委員会	
3日（土）	憲法記念日	
4日（日）	みどりの日	
5日（月）	こどもの日	GW
6日（火）	振替休日	
8日（木）	委員会活動	
14日（水）	1・4・6年：眼科検診	
15日（木）	運動会係児童打合①	
20日（火）	運動会予行練習	給食後下校 尿検査
21日（水）	1年・5-3・5-4：耳鼻科検診	
22日（木）	運動会係児童打合②	
23日（金）	運動会会場設営	

25日（日） 運動会（午前中まで）

26日（月）	代休日	
27日（火）	給食なし（弁当持参）	※運動会予備日
28日（水）	1・2・3年：歯科検診	
29日（木）	代表委員会	6年水泳① 3年：内科検診
30日（金）	5-1・5-2・6年：内科検診	4年水泳 3・4年生6校種カッター