



若 松

千葉市立若松小学校
学校だより 6月号
令和7年5月30日

心身の健康を保つために

色とりどりの紫陽花が美しく咲き始める気持ちのよい初夏の季節となりました。新学期を迎えてふた月たったこの時期は、一般的に「五月病」や「六月病」(※医学的な正式名称ではありませんが、新年度の生活への疲れや、適応しきれなかったことへの無力感・諦めなどからくる無気力感などのこと。)と言われる症状に陥りやすい時期です。大人だけでなく、子供でもよくあるものです。

各種の調査では、子供が登校を渋るきっかけとなる時期が、長期休業明け(夏休み・冬休み明け)や、ゴールデンウィーク明けが多いことがわかっています。新年度になって頑張っていたものが、少しずつ崩れていくようなイメージで、心身の疲れが大きく影響しているケースがあります。

もちろん、学校に行くことがよいことで、学校に行けない状況が悪いということではありません。近年、学校以外の学びの場や学校の関係機関の活用も増えてきました。しかしながら、学校に行きたいという思いのある子供がスムーズに学校に行くことができるようにすること、また、学校に行きたい思いながらも行けなくなっている子供を適切にケアしていくことは、大人の役目です。最近では、世の中に悲惨な事件や事故のニュースなども多くあり、その影響を受けて知らず知らずのうちに気持ちが落ち込んだり不安になったりということもあるかもしれません。また、子供同士のトラブルも増えてくる頃なので、注意深く見守る必要があります。以下のような様子が長引いたり、日常生活に支障が出たりするような場合は、是非早めに学校へご相談ください。

また、「五月病」「六月病」とは別に、発達面での心配事や困り感などがある場合は、専門家の適切な助言が安心につながります。学校から専門機関をご案内することもできますのでご活用ください。

【気になる子供の様子】

- ☐ 朝、なかなか起きられない。
- ☐ 食事の量が減った。
- ☐ 口数が減った。
- ☐ 表情がなんだか暗いことがある。
- ☐ 一人になりたいことがある。
- ☐ いらだったり投げやりになったりすることが増えた。

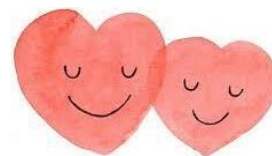


【大人ができることの例】

- 1 子供の話に最後までつき合う。
- 2 無理強いしないようにする。
- 3 体を動かすようにサポートする。
- 4 スキンシップを増やす。
- 5 規則正しい生活が送れるようにする。

【「六月病」にならないための対処法の例(大人も子供も共通)】

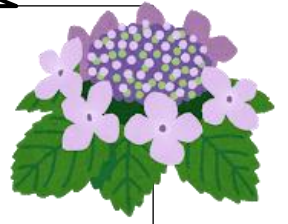
- 睡眠をとる、しっかり食事をとる、運動する。
- 趣味や好きなことを楽しむ。
- 家族や友人など、自分が好きな人と話す。
- 自分なりの“お守り”をつくる。➡“お守り”とは、自分の気持ちが和らぐ「ちょっとしたこと」です。「深呼吸」「空を見る」「好きな音楽を聴く」「お気に入りのお菓子を食べる」など、どんなことでもOKです。少し調子が悪いなというときに、自分を労わる“息抜き法”です。こうした方法をもっていると、ストレスへの対応力が高まります。これは、「コーピング」といわれる対処法で、企業のストレスマネジメントなどにも広く活用されています。



今、学校では6月7日(土)の運動会に向けて、どの学年も練習に励んでいます。「ダンス・表現運動」や「徒競走・障害走」のほかに、今年度は全校種目「大玉送り」も行います。リレー選手や応援団も張り切っています。保護者の皆様には、子供たちの日々の体調管理や体操服の準備などへのご協力をいただき感謝申し上げます。当日の応援もどうぞよろしくお願いいたします。

6月の行事等予定

5日(木)	委員会活動
6日(金)	ダスキン出前授業(1年) 運動会前日準備 5・6年
7日(土)	運動会
8日(日)	運動会予備日①
9日(月)	振替休業
10日(火)	運動会予備日② プール掃除
12日(木)	内科検診(4年・5年) 租税教室(6年)
13日(金)	わかくさげんき交流会・教育実習最終日
16日(月)	表現運動発表会激励会・水泳学習開始
17日(火)	短縮日課4校時
18日(水)	表現運動発表会(4年)
19日(木)	眼科検診(1年・抽出児)
23日(月)	短縮日課5校時
25日(水)	ごみ分別スクール(4年)・なかよし活動



お知らせとお願い

◆運動会について

今年度の運動会は、暑さ対策のため児童応援席にテントを設置いたします。また、競技の間にクーリングタイムを設け、教室で児童の水分補給を行う予定です。当日の天候状況により変更がある場合もありますのでご了承ください。

また、運動会当日は写真撮影業者が入ります。昨年度同様、撮影した写真は、後日販売の案内があります。なお、運動会については、該当学年ごとではなく、全学年で閲覧が可能となる点をご承知おきください。不都合がある場合は、学校までお知らせください。

◆学校給食費及び学校徴収金の口座振替について

6月25日(水)は、第1期の給食費(4月・5月分)及び学校徴収金の振替日です。納入金額決定通知書(6月中旬配付)と学校徴収金のお知らせを確認し、前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。引き落としができない場合は、7月15日(火)に再振替を行います。再振替でも引き落としができない場合は、金融機関等での支払いとなりますのでご注意ください。

(学校給食費に関するお問い合わせ…千葉市保健体育課 245-5909)

(学校徴収金に関するお問い合わせ…若松小学校 教頭 231-0729)

◆登下校時の送迎について

登校の際、遅刻して学校に来る場合は、安全確保のため保護者の方の付き添いをお願いします。(お子さんが一人で登校することのないようにしてください。)

また、登校後、体調不良等で早退する場合も保護者の方にお迎えをお願いしています。急な連絡になることもありますが、ご理解ご協力よろしくをお願いします。

登下校の際、けが等の特別な場合を除き、自家用車での児童の送迎はご遠慮ください。

◆6月のスクールカウンセラー相談日

4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)・・・10:30～16:30