

高取小だより

令和7年6月6日



三本桜

第10号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
6月の目標：規則正しい生活をしよう

運動会を終えて

6月4日（水）、絶好の運動会日和の中、運動会を実施できました。ご参観いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。6年生にとっては、小学校最後の運動会、思い出の1ページとして残すことができました。また、1年生にとっては、小学校初めての運動会でした。入学式からわずかの時間で、ずいぶんたくましくなりました。

さて、子どもたちがしっかりした態度で立派に振舞っていた姿が印象に残っています。運動が得意な子ばかりではありません。運動が苦手な子どもにとっては、気持ちが前向きになれないこともあります。そういう子は、練習段階から複雑な思いで参加しています。中には、逃げ出したいとさえ思っている子どももいます。心と体は表裏一体なので、気持ちが沈んでいると、本当に体の調子が悪くなります。それでも、参加した子どもたちは、前向きに取り組んでいました。一生懸命がんばる姿に、高取っ子のけなげさが現れていたと思います。どの学年のどの競技においても、最後まであきらめずに、全力でがんばっていました。最後までしっかりと走り切りました。かっこよく走り切りました。本当にすばらしい子どもたちです。運動会の練習・本番を通して、運動の楽しさや喜びを味わうだけでなく、お互いの持ち味やよさを学び、人間関係も深めることができました。さらに、思いやりや協調性も大切に、一人一人の子どもが大きく成長できる機会となりました。

運動会は終わりましたが、子どもたちの教育活動が終わったわけではありません。これからも、日々の授業を充実させていくことはもちろん、秋以降、修学旅行や緑の学校、遠足といった行事、授業参観、学習発表会と続きます。これまで同様、子どもたちの健やかな成長のために、学校、家庭、地域が一体となって、教育活動を展開していきたいと思えます。よろしくお願いします。



【学級対抗リレーでパフォーマンスを発揮した6年生】

さすが、最上級生！

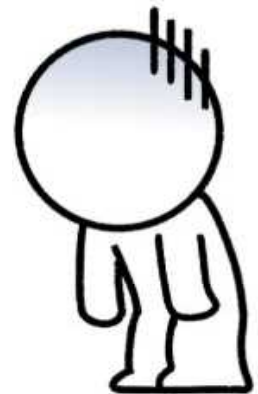
運動会当日、運動場の一部には前日に降った雨が残り、そのままでは運動会は実施できない状況でした。運動会の開始時刻は10時30分、担任の先生は授業があるし、残った職員で何とかしないと・・・、居ても立ってもいられない気持ちでした。しかし、この運動会が小学校生活最後の運動会であり、この運動会を通して、感謝、団結、成長、責任感、連帯感、規律、意欲といったことを、演技種目「絆を深めてどこまでも」「ねらうは最高到達点」により表現しようとした6年生に救われました。6年生が運動場の整地、会場設営を買って出てくれました。テキパキと行動し、あっという間に準備が整いました。

6年生がもつ熱い思いを間近で感じ、運動会の成功、そして、運動会を終えたとき、「最後」が「最高」になると確信した瞬間でした。



梅雨時の不調

毎年この時期になると「六月病」という言葉を聞きます。「五月病」とともに、医学的には「適応障害」の状態をさします。適応障害とは、環境の変化などのストレスを受けてから3か月以内に起こる心身の不調を言います。気分の落ち込みやイライラだけでなく、不眠や食欲不振、めまいや耳鳴り、頭痛、胃腸障害など様々な体の症状を起こすこともあるそうです。予防するためには、以下のような生活習慣の改善が重要です。



- ① バランスの良い食事：トリプトファンを含む食品（バナナ、乳製品、大豆製品など）を意識的に摂取する。
- ② 朝食を必ず摂る：朝食はセロトニン分泌を促し、一日のリズムを整える。
- ③ 適度な運動：週に3回、30分程度の有酸素運動を行う。
- ④ 質の良い睡眠：就寝前のスマホ使用を控え、同じ時間に就寝・起床する習慣をつける。
- ⑤ 休息時間の確保：週末や休日は十分にリラックスする時間を設ける。

※ トリプトファン：体内で合成できないアミノ酸

セロトニン：「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内の神経伝達物質の一つで、精神の安定や感情のコントロールに重要な役割を担う