

# しえんきょういくだより

2024年度5月 芝生小学校



初めてづくしで、緊張感いっぱいの4月が過ぎていきました。ゴールデンウィークはゆっくり過ごせたでしょうか。

4月の疲れが、5月の連休明けに出てくる場合があります。体や心が、なんか疲れたなあと感じてしまいます。大人も子どもも体や心に出るサインは同じです。

そんなときの対処法、予防法をご紹介しますね。

○日中にしっかり体を動かして、ゆっくり入浴をします。

夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠るようにしましょう。

朝は、太陽の光を浴びるといいそうです。

○バランスの良い食事が大切です。特に、タンパク質は感情

のコントロールに必要だそうです。肉・魚・卵・大豆製品などをバランスよく摂取するように心がけましょう。



## 芝生小学校の特別支援の教室について

芝生小学校には、お花の名前の教室があります。コスモス、ひまわり、たんぽぽ、クローバーです。「どんなお勉強をしているんだろう」「何があるんだろう」と、疑問を持つ子ども達も大勢います。

4月に、全児童に『特別支援のこと・特別支援の教室』について話しました。

助ける道具(教室)があって、みんな同じだよ、お花の名前の教室は、「勉強したいな、〇〇できるようになりたいな」と思っているお友達の願いに応えるためにあるんだよ、と話しました。お互いに個性を認め、みんなで仲良く生活してほしい、と願いを伝えました。

様々な特性があって、一人一人の個性が違うことが当たり前。生きていく上で、社会の障がいがなくなしてほしいと思います。

