

わくわく!ふくいっ子NEXT

R8.4.30 文責 福井小学校長 鶴本正道



心と体を整え、実りある大型連休に

校庭の木々が鮮やかな新緑に包まれ、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。進級・入学から約一ヶ月。子供たちは新しい環境の中で、緊張感を持ちながらも一生懸命に駆け抜けてきました。明日からは、いよいよゴールデンウィークが始まります。

■「五月病」を防ぐ心の休息を

この時期、特に気をつけたいのが、連休明けの心身の不調、いわゆる「五月病」です。新しい環境に慣れようと張り詰めていた糸が、休みを機にふと切れてしまうことがあります。連休中は、お子様の様子をじっくり観察してあげてください。何かに熱中する時間も大切ですが、何もしないで心を休める時間も同じくらい大切です。ご家庭で学校での頑張りを認め、温かく励ます言葉をかけていただければ幸いです。

■ 規則正しい生活で体調管理を

大型連休はどうしても生活リズムが崩れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」の継続、適度な運動と、スマートフォンの使用時間の見直しこれらを意識し、連休明けに「体が重い……」とならないよう、ご家庭でのルール作りをお願いいたします。健康な体こそが、前向きな心の土台となります。



■ 長期休みだからこそできる「学び」を

普段はできないことに挑戦できるのが長期休みの醍醐味です。読書に没頭する、家族で地域の歴史を訪ねる、家事の手伝いをするなど、体験を通した学びをぜひ推奨してください。机に向かう学習だけでは得られない発見が、子供たちの視野を大きく広げてくれるはずです。

■ 交通事故や水の事故への警戒

連休中は交通量が増え、普段慣れない場所での事故のリスクも高まります。また、気温が上がる日も増え、水辺での遊びも活発になりますが、例年悲しい事故が報告される時期でもあります。「道路への飛び出しをしない」「自転車のヘルメット着用」「子供だけで危険な場所に近づかない」といった基本的な安全指導を、繰り返しお声がけください。



■ 連休最終日の「リハビリ」のススメ

連休後半、特に最終日の過ごし方が、スムーズな登校への鍵を握ります。最終日はなるべく予定を詰め込まず、夕食や入浴を早めに済ませるなど、学校モードへの切り替えを意識してください。翌日の持ち物を確認し、ランドセルを玄関に置くだけでも、子供たちの心理的なハードルはぐっと下がります。



■ 修学旅行に向けて

6年生は連休が明けると修学旅行がいよいよ目前に迫ってきます。修学旅行は、単なる思い出作りではありません。自分たちで計画し、協力し合い、公共のマナーを学ぶ「生きた学習」の場です。連休中に訪問先について調べたり、荷物の準備を少しずつ始めたりして、気持ちを高めてほしいと思います。万全の体調で当日を迎えられるよう、健康管理には人一倍気を配ってほしいと思います。

■ 悩みや不安があれば、いつでも学校へ

もし、連休明けにお子様の様子で気になること（食欲がない、眠れない、元気がなくて登校を渋るなど）がありましたら、一人で抱え込まずに、担任や養護教諭までお気軽にご相談ください。学校と家庭で手を取り合い、お子様の安心を支えていきましょう。