



気持ちのよい一日のスタートを！

通学路に咲くジャスミンの花から初夏の香りが漂い始めました。空を見上げると、海の向こうから渡ってきたツバメたちが巣作りの場所を探して飛びまわっています。

「五月病」という言葉があるように、大人も子どももこの時期は鬼門と言われています。学校では新しい環境での緊張がほぐれた子どもたちが動き出します。すると様々なところで揉め事も起こるようになってきます。また、新しい環境に慣れようと頑張ってきた子にとっては、疲れが出てくる時期でもあります。しかしながら、これらのことは、必ずしもよくないことではありません。子どもたちにとって「自分を知る」「友達を知る」よい機会となるからです。私たち大人たちは、慌てずじっくりと子どもたちの思いを受けとめることができる「心のゆとり」を持ちたいものです。

さて、立花北小は（1年生を除いて）校門から教室までの道のりが大変長い構造となっていることをご存じでしょうか。これまで8時30分から始まる読書タイムや朝の会に間に合わない子が少なくありませんでした。そこで、本年度から「8時20分までに校門を通ろうキャンペーン」を始めました。多くの子どもたちは、5分から10分早く元気に登校できています。通学路で見守ってくださる地域の方々もビックリされています。ほんのちょっとしたことですが、「早いね！」「えらいね！」と声をかけられることから始まるので、子どもたちは気持ちよく一日をスタートさせることができます。また、「朝ごはん食べた？」と尋ねても、ほとんどの子が「食べたよ！」と笑顔で返してくれます。ご家庭でのご協力に感謝いたします。



体育大会に向けて『早寝』『汗かき』『暑熱順化』を！

毎朝、登校してくる子どもたちを見ていると、（あれ？昨日に比べて表情が暗いな）…と気づくことがあります。そんな子からは、必ずといってよいほど「寝るのが遅かった」「遅くまでゲームをしてた」「朝、起きられなくて叱られた」などの答えが返ってきます。そうでなくても毎週月・木曜の朝あたりは、「元気なあいさつ率」がググッと下がります。できれば前日の日・水曜日の週2回程度「ノー夜更かしデー」や「ノーゲームデー」を設けてみてはいかがでしょうか。体が小さなうちは、体を動かすエネルギーは少なくて済みます。しかしながら、背が伸び、体が大きくなる時期は、中身が急に追い付きません。まるで軽自動車のエンジンにベンツの車体をのせられたようなものなので、「だるい」「しんどい」となるのはあたりまえのことなのです。8時、9時頃に布団に入ると、眠っている間にβ-エンドルフィンホルモンなどが正常に分泌され、前日疲れた脳を修復させていきます。しっかり睡眠を摂らせるようにしてください。（早く眠ると、次の日は気持ちがいいぞ）…という体験をぜひ子どもたちにさせてあげていただけたらと思います。

GWが終わると、体育大会の練習も始まります。この季節は、徐々に暑くなる気候に体を慣らす大切な期間でもあります。熱中症を防ぐため、水分をしっかり摂ることの大切さを子どもたちは知っています。と同時に、「汗をかくこと」「熱を体外に放出すること」そのような機能をしっかり高めていく体の『暑熱順化』を進めることが大切です。日本の夏はこれからも暑いのです。立花北の子どもたちには、エアコンの効いた部屋でYouTube 三昧、ゲーム三昧で過ごすのではなく、熱さに負けない体をしっかり準備し、大人がいない場所でも自分の身を守る適切な行動をとることができる子どもたちになってほしいと思っています。



5月 行事予定					
1	木	内科検診（ひまわり・1・4年） 1年給食終了後下校 13:20	17	土	
2	金	聴力検査（ひまわり・2年） 校外児童会 一斉下校 14:30	18	日	
3	土	憲法記念日	19	月	視力検査（5年） クラブ ★諸費引き落とし（2回目）
4	日	みどりの日	20	火	視力検査（4年） 遠足予備日（1年）
5	月	こどもの日	21	水	視力検査（3年） にこにこ交流会
6	火	振替休日	22	木	視力検査（ひまわり・2年）
7	水	聴力検査（1年（再））	23	金	視力検査（1年）
8	木	学校たんけん（1・2年） 内科検診（5・6年） ★諸費引き落とし（1回目）	24	土	
9	金	参観 5校時 5校時終了後下校 14:35	25	日	
10	土		26	月	レッツスタディ
11	日		27	火	
12	月	委員会（6年写真）	28	水	眼科検診
13	火	朝会（石拾い） 心臓検診（1・4年）	29	木	
14	水	耳鼻科検診	30	金	
15	木	代表委員会 尿検査（再）	31	土	
16	金	遠足（1年） 視力検査（6年）			

スクールカウンセラー（5月の予定）

5月19日(月)です。
相談の予約は担任か学校までご連絡ください。次回は6月16日(月)です。

6月の予定

2日(月) 委員会
3日(火) 全国歯磨き大会(6年) 16日(月) クラブ
7日(土) 体育大会 17日(火) 朝会
9日(月) 代休日 24日(火) 集会・水泳指導開始
10日(火) 給食なし(弁当持参) 30日(月) 委員会(7月分)

○5月9日(金)授業参観について

○5校時（13:50～14:35）・・・授業参観（場所：各教室）
上履きと保護者用名札のご用意をお願いいたします。自転車で来校の方は南門からお入りください。

○体育大会について

6月7日(土)【予備日 6月8日(日) 第2予備日 6月11日(水)】 8:50～12:00頃(予定)
※今年度は、走競技と団体演技を実施する予定です。
※当日の天候で実施するかが分かりにくい場合は、ミマモルメにて実施か延期のお知らせをします。
(電話でのお問い合わせは、回線数の関係で対応できませんのでご協力をお願いします)

★5月学校諸費振替について

5月の引き落としは、1回目:5月8日(木)と2回目:5月19日(月)になります。引き落とし額につきましては、別途配布のお手紙にてお知らせしています。残高不足にならないよう、ご入金ください。