

元気なときも そうでないときも…

二月頃からムズムズ…していた鼻が、ようやくスッキリと落ち着いてきました。これでようやくマスクを外せる子どもたちも増えてくるのではないかと楽しみにしているところです。

さて、新学期が始まって約1か月が過ぎました。春は、新しい環境に慣れるため、大人も子どもも沢山のエネルギーが必要な季節。家にかなり疲れて帰るお子さまもおられることでしょう。子どもたちを観察していると、大きく次の3つのタイプに分かれるようです。皆さんのお子さまは、どのタイプでしょうか。

【A】 あっという間に慣れて新しい環境でもへっちゃらな子

【B】 一生懸命に慣れようがんばっている子

【C】 環境の変化が苦手な嫌なことばかりに目が向き、なかなか前向きになれない子。

Cタイプの中には、学校や教室に足が向きにくくなるなど、既に行動として表れている子がおり、朝、ご家族と一緒に登校してくださる等、ご協力いただいているところです。今は大変でも、きっとトンネルを抜ける時がきますので、信じて見守っていきましょう。一方、意外と気をつけたいのは、Bタイプの中でも何とか頑張ってしまう子です。GW明けにいわれる「五月病」と言われる子はこのBタイプが少なくありません。私たち大人は、「何が原因なんだろう」とか「何とかしなければ…」などと、つつい気になります、大人が大騒ぎしすぎると、しんどくなっている自分はダメなのか…と、本人はもっと落ち込んでしまうことがあります。周りの大人が（そんな時もあるある）…と、どっしり構えて見守りたいものです。ご家族としては何かと心配のことと思いますので、遠慮なくご連絡いただき、共に考えていけたらと思います。

生活リズム（早寝・早起き）と朝ごはんは大事！

GWが明けると、これまでの緊張が解けた子どもたちが動き出します。ケンカやトラブルも起こり始めます。子どもたちにとっては、徐々に暑くなっていく気候に体を慣らしていく大切な時期でもあります。



毎朝、登校してくる子どもたちを見ていると、大人と同じで、月曜日と木曜日のエネルギーが少し低いようです。前日の日曜日、水曜日の晩は「ノー夜更かしデー」や「ノーゲームデー」として、特に早寝を意識する日にしてみたいかがでしょう。また、6月の体育大会に向けての練習も始まります。バランスのよい…とまでは言いませんので、必ず何か朝ごはんを摂らせて登校させてください。一年で三つある学校生活の大きな山のうち、一つ目の山である5月の山を元気に乗り越え、一年のよいリズムをつかんでいきますよう、ご協力いただけると有り難く存じます。どうぞよろしく願います。

