

校長室からのお知らせ

6月19日号 NO.11

岸和田市立浜小学校
校長 尾野 武志

しんどい時期です

気持ちが一瞬とする祝祭日が1日もなく、湿気が多くてジメジメした気候で、気分も気持ちもすぐれないのが、6月だと思っております。

実際に、気圧の変化や気温の変化や湿度が関係して、頭痛や食欲不振、体のだるさや疲れなどが起こりやすくなるのは科学的にも証明されているそうです。残念なことですが、些細なことで喧嘩になったり、いつもは言わずに済ませているのに余計な一言が口からもれて相手を傷つけたりと、さまざまなトラブルが多数起こっています。

さて、このようなしんどい時期を、少しの努力と少しの我慢と少しの工夫で、乗り切る力をつけてほしいと望みます。自分なりの気分転換の方法を見つけ、ストレスを解消して気分爽快に過ごしてほしいです。

体の不調を改善する方法は多々あると思いますが、代表的なものを紹介します。①軽い運動をする。②なるべく日光浴。③水分を取りすぎない。④良い汗をかく。⑤しっかり食事をとる等があります。③と④は、熱中症予防とは逆の発想になるのですが、水分を取りすぎると体にたまり、頭痛や下痢、倦怠感の原因になるそうです。

⑤の「しっかり食事をとる」に関して、体によい食材を紹介します。お酢⇨疲労回復、納豆⇨整腸作用、トマト⇨夏バテ防止、ヨーグルト⇨食中毒予防等です。

入学や進級して2か月以上が経ち、疲れもピークに達しているころです。お子さんのようすを見守っていただき、適切なアドバイスをお願いします。ご家庭でのようすを学校にお伝えいただくことが、学校とご家庭が連携してお子様を育てる重要な手段になると考えます。些細なことと思わずに、まずはお電話をお願いします。

