

今週末からGWです。本日配付の「過ごし方」を確認いただき、**事故のない楽しいGW**となるようよろしくお願いします。万が一の際には、**QR CODE**から**連絡**をお願いします。



家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

お子さんは、疲れやイライラが出ていませんか？

明日は、1年生から4年生まで遠足に出かけます。1年生が北中央公園、

2年生が松川運動公園、3・4年生が信夫山方面です。

心配された天気も、各予報会社ともに晴れマークと雲マークが多く、雨の心配は要らないようです。でも、少し心配なのが、暑さと新年度スタートから溜まった心身の疲労です。熱中症予防には、こまめに水分をとらせる予定ですが、**疲れが溜まっている児童**が少し心配です。



3週目となり、徐々に緊張が緩み、子どもたち一人一人がお互いに本来の「地」を出し始めました。特に、新1年生やクラス替えのあった学年では、新しい先生や新しい友だちとの関係づくり、また今まで経験のない学校生活や初めてのタイプの学級の友だちとの出会い等、始業式・入学式から毎日のように**初めての経験**をしてきました。それは**一種のストレス**になります。

でも、子ども自身は、「そうか、だからこんなに疲れているんだ。」とか、「それでこんなに眠くて、朝起きられないんだ。」という**自覚はありません**。理由が分からないのに「ダルい。」「ちょっとしたことでもイライラする。」4月当初のような「やる気が出なくなった。」といった感覚があればまだいい方です。



そんなとき、**大人であれば自分なりのストレス発散法や対処法**を知っていたり、

自分の状況を**言語化**して他の人に相談したりすることで、**ストレスや疲れを軽減**させることもできます。でも子どもたちは、そうした対処法を知らないのが、**保護者がよく見て、気づいてあげて、それなりの対処**をしていくしかありません。



今日帰ったら、お子さんが以下のような**ストレスサイン**を出していないかをご確認ください。

- なかなか寝付けない・途中で目が覚める。
- 朝、早く起きてしまう。朝起きられない。寝過ぎる。
- 朝食を食べられない。食べ過ぎる。
- 体調が悪い。(吐き気・気持ちが悪い・頭痛・腹痛・便秘・下痢)
- アレルギー性皮膚炎等のアレルギー症状が悪化する。等々
- ベタベタと甘えてくる。
- おしゃべりになる。
- 口数が減る。
- すぐ泣く。
- キレやすい。

こんな様子が見られたら、どうすればいいのか。

一番大切なことは、「いつもどおり」の安定した家庭生活をKEEPすることです。いつもの生活リズムを崩さず、**家庭という安全・安心な場所で安らぎ、ゆったりとみんなと笑顔で過ごす毎日が続くこと**が何よりの薬です。



その上で、次の点に注意して疲れやストレスを軽減していきましょう。

- 朝日を浴びさせる。
- 子どもが笑顔になることを一緒にする。
- 親子・家族で適度な運動をする。
- 早寝早起き朝ごはんの再徹底。
- スキンシップを多くとる。
- 食べ物を工夫する。

例) 乳製品、大豆・ナッツ類やバナナ

例) 適量の炭水化物 など

こうした対処により、**子どもの脳には幸せホルモンと呼ばれるセロトニン**が分泌され

心が安定し、行動も落ち着いてきます。

明日から始まるGWに遠足するのもいいですが、家で子どもの好きなことを家族みんなで楽しく取り組んで、笑顔で過ごすのもいいですね。事故のない笑顔いっぱいのGWにしましょう！

