



4月からの学校行事等が一段落し、学校生活も落ち着いてきましたね。しかし、5月は体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず自分の身体と相談して、学習や部活動、クラブ活動等に取り組みましょう。そのためには毎日の規則正しい生活が大切です。夜更かしをせず十分睡眠をとり、頭も体も休ませてください。それでも疲れがとれなかったら、誰かに話を聞いてもらうのもよい方法です。


5月20日（月）から教育相談が始まります。担任の先生に話を聞いていただきましょう。どんなことでも話してください。きっと心が軽くなるはずです。

連休明けの疲れをスムーズに解消する方法です。やってみませんか。

- 1 いつもの生活に慣れましょう**
毎日同じ時間に起き、食事をとり学校へ行く、同じ時間に眠る、という生活を続けていくことで、通常生活のリズムに慣れていきます。
- 2 疲れた自分をいたわり、癒しましょう**
毎日ゆっくり入浴して、早めに布団に入って熟睡することで、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復効果が期待できます。
- 3 太陽の光を浴びましょう**
朝起きたら窓を開けて陽の光を浴びる、昼間お天気がいい日は戸外を歩くなど、生活リズムのキープに役立ちます。



5月

月	火	水	木	金
		1 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	2	3 憲法記念日
6 振替休業	7 中山 9:00-12:30	8 中山 9:00-12:30	9 中山 9:00-12:30	10 中山 9:00-12:30
13 中山 9:00-12:30	14 中山 9:00-12:30	15 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	16 中山 9:00-12:30	17 中山 9:00-12:30
20 吉田 13:00-16:00 中山 9:00-12:30	21 中山 9:00-12:30	22 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	23 中山 9:00-12:30	24 中山 9:00-12:30
27 中山 9:00-12:30	28 中山 9:00-12:30	29 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	30 中山 9:00-12:30	31 中山 9:00-12:30

保護者の方の相談も受け付けております。いつでもご連絡ください。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 担当 今井幸代 まで

